叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 至高人格：享受生活。(supreme Personality Fun In Living.) 000001

2. 至高人格：享受生活。(supreme Personality Fun In Living.) 000002

3. 至高人格：享受生活。(supreme Personality Fun In Living.) 000003

4. 至高人格：享受生活。(supreme Personality Fun In Living.) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

至高人格：享受生活。(Supreme Personality Fun in Living.)

[suˈpriːm]
Supreme
最高

最高

[ˌpɜːrsəˈnæləti]
Personality
性格

性格

[fʌn] [ɪn] [ˈlɪvɪŋ]
FUN **IN** **LIVING**
乐趣 在 活的

生活乐趣

[ə; eɪ] [daʊt] , [fɪr] , [ænd; ənd] [ˈwɜːri] [kjʊr]
A **Doubt** **,** **Fear** **,** **and** **Worry** **Cure**
一个 怀疑 , 害怕 , 和 担心 治愈

消除怀疑、恐惧和焦虑的良方

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt]['grændɚ][ænd; ənd] ['hæns(ə)m] [æt; ət]
If **you** **are** **not** **grander** **and** **handsomer** **at**
如果 你 是 不是 更宏伟 和 更英俊 在

如果你不够英俊潇洒，

['eɪti] [ðæn; ðən][æt; ət] [ˌeɪ'tiːn] , [jʊr; jər]['spɪrɪtʃuəl] , ['ment(ə)l]
eighty **than** **at** **eighteen** **,** **your** **spiritual** **,** **mental**
八十 比 在 十八 , 你的 精神 , 精神的

八十岁时比十八岁时更有精神、心智

[ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] [kæʃ] ['redʒɪstər][hæz; həz] [bɪn] [aʊt][ʌv; əv]
and **physical** **cash** **register** **has** **been** **out** **of**
和 身体的 现金 登记 有 到过 出去 的

实体收银机已经停用了。

['wɜːrkɪŋ] ['ɔːrdər] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['fɪfti] ['jɪrz] .
working **order** **more** **than** **fifty** **years** **.**
在职的 命令 更多的 比 五十 年 .

运行状态良好，已使用超过五十年。

[juː; jʊ][kæn; kən] ['wɜːri] [jɔːr'self] [ə; eɪ][bɪg][lɑːt] , [bʌt; bət][juː; jʊ][kɑːnt] [bɪld] [ə; eɪ] ['hæpi] [hoʊm][ɑːn]
You **can** **worry** **yourself** **a** **big** **lot** **,** **but** **you** **can't** **build** **a** **happy** **home** **on**
你 能 担心 你自己 一个 大的 很多 , 但 你 不能 建造 一个 快乐的 家 在
[ðə; ði][lɑːt] .
the **lot** **.**
这 很多 .

你可以让自己忧心忡忡，但你无法在那块地上建造一个幸福的家。

[θɔːt] [weɪvz]
THOUGHT **WAVES**
想法 波浪

思想波

[wɪl] [meɪk] [juː; jʊ][ə; eɪ][wɜːrld] ['bɪldər]
Will **Make** **You** **a** **World** **Builder**
将要 制作 你 一个 世界 建筑商

它会让你成为世界建造者。

['meθəd] [ænd; ənd] [koʊdz] , [haʊ] [tu:; tə] [kri'eɪt] [ænd; ənd]

Method	**and**	**Codes**	**,**	**how**	**to**	**Create**	**and**
方法	和	代码	,	如何	到	创造	和

方法和代码，如何创建和

[trænz'mɪt] [ðem; ðəm] [fɔ:r; fər] ['hi:lɪŋ] , ['gaɪd(ə)ns] [ænd; ənd] ['pɜ:rsən(ə)l] ['paʊər] .

transmit	**them**	**for**	**Healing**	**,**	**Guidance**	**and**	**Personal**	**Power**	**.**
发送	他们	为了	康复	,	指导	和	个人的	力量	.

将它们传递出去，以获得疗愈、指引和个人力量。

[praɪs] - [sents]

PRICE	**25**	**CENTS**
价格	-	分

价格 25 美分

[wʌn] ['hʌndrədθ,'hʌndrətθ] ['θaʊz(ə)nd]

ONE	**HUNDREDTH**	**THOUSAND**
一	百分之一	千

第十万

[ɪf] [jʊr; jər] [rɪ'lɪdʒən] [meɪks] [ju:; jʊ] ['mɪzrəb(ə)l] , [tʃeɪndʒ] [ˌaɪ 'ti:] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] ['hæpi] [fə'lɑ:səfi] .

If	**your**	**religion**	**makes**	**you**	**miserable**	**,**	**change**	**it**	**for**	**a**	**happy**	**philosophy**	**.**
如果	你的	宗教	制作	你	悲惨的	,	改变	它	为了	一个	快乐的	哲学	.

如果你的宗教让你痛苦，那就换一种让你快乐的哲学思想。

['draɪv, 'dɑ:ktɝ] .

DR	**.**
博士	.

博士

['dɛlmɝ] ['jʊdʒin] [krɔ:ft]

DELMER	**EUGENE**	**CROFT**
德尔默	尤金	克罗夫特

德尔默·尤金·克罗夫特

[ɪf] [ju:; jʊ] [kætʃ] [ðə; ði] [gli:m] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [ˌpɑ:sə'bɪləti] [tu:; tə] - [deɪ] [ðæt] [si:mz] [tu:] [gʊd] [tu:; tə] [bi:; bi]

If	**you**	**catch**	**the**	**gleam**	**of**	**a**	**possibility**	**to**	**-**	**day**	**that**	**seems**	**too**	**good**	**to**	**be**
如果	你	抓住	这	闪耀	的	一个	可能性	到	-	天	那	似乎	也	好的	到	是

[tru:] ,

true	**,**
真的	,

如果你今天瞥见一丝看似好得难以置信的可能性，

[græsp] [ˌaɪ 'ti:] , [bɪ'li:v] [ˌaɪ 'ti:] , [ɪn'devər] [tɔ:rdz] [ˌaɪ 'ti:] , [ænd; ənd] [tə'mɑ:roʊ] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi] [tru:] .

grasp	**it**	**,**	**believe**	**it**	**,**	**endeavor**	**towards**	**it**	**,**	**and**	**tomorrow**	**it**	**will**	**be**	**true**	**.**
抓牢	它	,	相信	它	,	努力	向	它	,	和	明天	它	将要	是	真的	.

抓住它，相信它，为之努力，明天它就会成真。

[su'pri:m]

Supreme
最高

最高

[ˌpɜ:rsə'næləti]

PERSONALITY
性格

性格

[baɪ]

BY
经过

经过

['draɪv, 'dɑːktɚ] .

DR	.
博士	.

博士

['dɛlmɚ] ['jʊdʒin] [krɔːft]

DELMER	EUGENE	CROFT
德尔默	尤金	克罗夫特

德尔默·尤金·克罗夫特

[ˌsaɪkoʊ'θerəpɪst] [ænd; ənd] ['lektʃərər] .

Psychotherapist	and	Lecturer	.
心理治疗师	和	讲师	.

心理治疗师兼讲师。

[ˌpɜːrsə'næləti][ɪz] ['faʊndɪd] [ə'pɑːn][self] - ['kɑːnʃəsnəs] , [wɪð; wɪθ][self] - ['gʌvənd] [ɪn'telɪdʒəns]

Personality	is	founded	upon	self	-	consciousness	,	with	self	-	governed	intelligence
性格	是	创立	之上	自己	-	意识	,	和	自己	-	受统治	智力

[ænd; ənd][self] - [də'rektɪd]['ækʃ(ə)n] .

and	self	-	directed	action	.
和	自己	-	指导	行动	.

人格建立在自我意识之上，具有自我管理的智慧和自我引导的行动。

[ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [ðɪs] [kɔːrs] [ʌv; əv]['lesnz; 'lesənz][ɪz][tuː; tə] [kɪl] [daʊt] , [fɪr] , [ænd; ənd] ['wɜːri] ,

The	purpose	of	this	Course	of	Lessons	is	to	kill	Doubt	,	Fear	,	and	Worry	,
这	目的	的	这	课程	的	课程	是	到	杀	怀疑	,	害怕	,	和	担心	,

本课程的目的是消除怀疑、恐惧和担忧。

[kjʊr] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] ['groʊɪŋ] [oʊld] , [dɪ'veləp] [jʊr; jər] ['lɪmɪtləs] ['saɪkɪk] , ['ment(ə)l][ænd; ənd]

Cure	the	habit	of	growing	old	,	develop	your	limitless	Psychic	,	Mental	and
治愈	这	习惯	的	生长	老的	,	发展	你的	无限	精神	,	精神的	和

['bɑːdɪli]['fɔːrsɪz] ,

Bodily	forces	,
身体	力量	,

克服衰老的习惯，开发你无限的精神、心理和身体力量，

[brɪŋ] [juː; jʊ] [bæk] [tuː; tə] ['neɪtʃər] , [rɪ'nuː] [jʊr; jər]['kɑːzmoʊs] ,

bring	you	back	to	Nature	,	renew	your	cosmos	,
带来	你	后退	到	自然	,	更新	你的	宇宙	,

带你回归自然，重塑你的宇宙观。

[ænd; ənd][help][juː; jʊ] [leɪ] [ə; eɪ][paɪp][laɪn][tuː; tə][ðə; ði] ['paʊər] [haʊs] [ʌv; əv][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs][tuː; tə]

and	help	you	lay	a	pipe	line	to	the	power	house	of	the	Universe	to
和	帮助	你	躺	一个	管道	线	到	这	力量	房子	的	这	宇宙	到

[sə'plaɪ] [fər'evər] [jʊr; jər] [su'priːm] [kə'pæsitiz] .

supply	forever	your	Supreme	Capacities	.
供应	永远	你的	最高	容量	.

并帮助你铺设一条通往宇宙能量源的管道，永远为你提供至高无上的能力。

[praɪs] ['twenti] - [faɪv] [sents]

PRICE	TWENTY	-	FIVE	CENTS
价格	二十	-	五	分

价格二十五美分

[fɔːr; fər] [seɪl] ['evriwer] [ɔːl] [nuːz] [ænd; ənd] [bʊk] [stændz]

For	Sale	Everywhere	All	News	and	Book	Stands
为了	销售	到处	全部	消息	和	书	站立

各大报刊亭和书店均有售

[nuː] ['heɪv(ə)n] ['prɪntɪŋ] ['kʌmpəni] , ['pʌblɪʃərz] , [nuː] ['heɪv(ə)n] , [kə'netɪkət] .

NEW	HAVEN	PRINTING	COMPANY	,	PUBLISHERS	,	NEW	HAVEN	,	CONNECTICUT	.
新的	避风港	印刷	公司	,	出版商	,	新的	避风港	,	康涅狄格州	.

纽黑文印刷公司，出版商，康涅狄格州纽黑文市。

[ɪf] [ðə; ði][wɜːrd] " [deθ] , " [hæd; həd]['nevər] [bɪn] [noʊn] [tuː; tə]['hjuːmən] [θɔːt] , [ɔːr]['læŋgwɪdʒ] ,

If	the	word	"	Death	,	"	had	never	been	known	to	human	thought	,	or	language	,
如果	这	单词	"	死亡	,	"	有	绝不	到过	已知	到	人类	想法	,	或者	语言	,

如果"死亡"这个词从未为人类的思想或语言所知，

[ænd; ənd][sʌm; səm] [sʌtʃ] [tɜːrm][æz; əz] " ['pæsɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [nuː] [laɪf] , " [hæd; həd] [bɪn] [ə'dɑːptɪd] ,

and	some	such	term	as	"	Passing	to	the	New	Life	,	"	had	been	adopted	,
和	一些	这样的	学期	作为	"	通过	到	这	新的	生活	,	"	有	到过	已采用	,

诸如"迈向新生"之类的说法也被采用了。

[kreɪp] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] [ə; eɪ] [drʌg] [ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] , ['peɪnf(ə)l]['fjuːnərəl] ['diskɔːsiz] [ʌn'hɜːrd]

crepe	would	have	been	a	drug	on	the	market	,	painful	funeral	discourses	unheard
绉	会	有	到过	一个	药品	在	这	市场	,	痛苦	葬礼	论述	闻所未闻

[ʌv; əv] ,

of	,
的	,

可丽饼在当时会是一种毒品，而令人痛苦的葬礼悼词则是闻所未闻的。

[ænd; ənd] [lɔːŋ] , ['sɑːmbər]['fjuːnərəl] [prə'seʃənz] [ˌʌn'noʊn] .

and	long	,	somber	funeral	processions	unknown	.
和	长的	,	忧郁	葬礼	游行	未知	.

漫长而肃穆的葬礼队伍无人知晓。

['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]['hjuːmən][laɪvz; lɪvz][ɑːr; ər]['blæstɪd][baɪ] ['negətɪv] ['gʊdnəs] .

Thousands	of	human	lives	are	blasted	by	negative	goodness	.
数千	的	人类	生活	是	炸毁	经过	消极的	善良	.

成千上万人的生命被负面的善意所摧毁。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['kʌntri] [bɔɪ] [huːz] ['mʌðər] [ˌevər'læstɪŋli] [nægd] [hɪm; ɪm][ə'baʊt] ['biːɪŋ] [gʊd] ,

A	little	country	boy	whose	mother	everlastingly	nagged	him	about	being	good	,
一个	小的	国家	男生	谁	母亲	永恒地	唠叨	他	关于	存在	好的	,

一个来自乡村的小男孩，他的母亲总是唠叨他要乖。

[bʌt; bət] [huːz] ['fɑːðər][wʌz; wəz]['evər] ['telɪŋ] [hɪm; ɪm][ə'baʊt][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] [θɪŋz] [ɪn][ðə; ði]['sɪti] ,

but	whose	father	was	ever	telling	him	about	the	beautiful	things	in	the	city	,
但	谁	父亲	曾是	曾经	讲述	他	关于	这	美丽的	事物	在	这	城市	,

但他的父亲总是给他讲这座城市的美好事物，

['endɪd] [hɪz; ɪz] [prer] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] : " [oʊ] , [gɑːd] [meɪk] [ˌem 'iː] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [gʊd] [bɔɪ] ,

ended	his	prayer	with	this	:	"	O	,	God	make	me	such	a	good	boy	,
结束	他的	祷告	和	这	:	"	哦	,	上帝	制作	我	这样的	一个	好的	男生	,

他以这样一段话结束了祷告："哦，上帝，请让我成为一个好孩子，

[ðæt] [wen] [aɪ][daɪ][aɪ][kæn; kən][goʊ][tuː; tə] [nuː] [jɔːk] . " -

that	when	I	die	I	can	go	to	New	York	.	"	1915
那	什么时候	我	死	我	能	去	到	新的	约克	.	"	-

"我死后可以去纽约。"1915年

[wʌn] ['hʌndrədθ,'hʌndrətθ] ['θaʊz(ə)nd]

One	Hundredth	Thousand
一	百分之一	千

第十万个

[əb'zɜːrv] [jʊr; jər] [ˌɑːpər'tuːnətiz] [tuː; tə][biː; bi][kaɪnd] .

Observe	your	opportunities	to	be	kind	.
观察	你的	机会	到	是	种类	.

留意你行善的机会。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bɔɪ] [wʌz; wəz] ['sɪtɪŋ] [ɪn][hɪz; ɪz] ['fɑːðɚz] [læp][ɪn][ðə; ði] [striːt] [kɑːr] [wen] [ə; eɪ] ['tʃɑːrmɪŋ]
A little boy was sitting in his father's lap in the street car when a charming
一个 小的 男生 曾是 坐着 在 他的 父亲的 膝 在 这 街道 车 什么时候 一个 迷人
[jʌŋ] ['leɪdi] ['entərd] ,
young lady entered ,
年轻的 女士 进入 ,

一个小男孩坐在父亲的腿上，在有轨电车里，这时一位迷人的年轻女士走了进来。

[ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði]['lɪt(ə)l] ['feloʊ] [əb'zɜːrvd] [ðer; ðər][wʌz; wəz][noʊ] [siːt] ,
and as the little fellow observed there was no seat ,
和 作为 这 小的 同伴 观察到 那里 曾是 不 座位 ,

小家伙注意到没有座位，

[hiː; hi] ['kwɪkli] [dʒʌmpt] [ɔːf][hɪz; ɪz] ['fɑːðɚz] [læp][ænd; ənd] [sed] [tuː; tə][ðə; ði] [jʌŋ] ['leɪdi] , " [pliːz]
he quickly jumped off his father's lap and said to the young lady , " please
他 迅速地 跳了起来 离开 他的 父亲的 膝 和 说 到 这 年轻的 女士 , " 请
[teɪk] [maɪ] [siːt] .
take my seat .
拿 我的 座位 .

他迅速从父亲的腿上跳下来，对那位年轻女士说："请坐我的位置。"

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [welθ] , [ɔːr][pə'zɪʃ(ə)n] [ðæt] ['gɪvz] [helθ] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .
" It is not wealth , or position that gives health and happiness .
" 它 是 不是 财富 , 或者 位置 那 给予 健康 和 幸福 .

"财富或地位并不能带来健康和幸福。"

[ə; eɪ] ['maɪti] ['empərər] [wʌz; wəz] ['strɪkən] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['mælədi] ; [hɪz; ɪz] [kɔːrt] [fɪ'zɪʃnz] [geɪv]
A mighty Emperor was stricken with a malady ; his court physicians gave
一个 强大的 皇帝 曾是 受打击的 和 一个 弊病 ; 他的 法庭 医生 给予
[hɪm; ɪm][ʌp][tuː; tə][daɪ] .
him up to die .
他 向上 到 死 .

一位强大的皇帝患上了重病；他的宫廷御医们都认为他必死无疑。

[hiː; hi] [kɔːld] [ɪn][hɪz; ɪz] [mə'dʒɪʃnz] [ænd; ənd] [ðeɪ] [toʊld][hɪm; ɪm] [ɪf] [hiː; hi] [wʊd] [wer] [ðə; ði] [ʃɜːrt]
He called in his magicians and they told him if he would wear the shirt
他 称为 在 他的 魔术师 和 他们 讲述 他 如果 他 会 穿 这 衬衫
[ʌv; əv][ə; eɪ] ['hæpi] [mæn][hiː; hi] [wʊd] [rɪ'kʌvər] .
of a happy man he would recover .
的 一个 快乐的 男人 他 会 恢复 .

他叫来了他的魔术师，魔术师告诉他，如果他穿上快乐的人的衬衫，他就会康复。

[hiː; hi] ['ɔːrdərd] [hɪz; ɪz] ['kɪŋdəm] [səːtʃt] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['hæpi] [mæn] .
He ordered his kingdom searched for a happy man .
他 订购 他的 王国 搜索 为了 一个 快乐的 男人 .

他下令在全国范围内寻找一个幸福的人。

[ðeɪ] [faʊnd] [hɪm; ɪm] , [ʌp][ɪn][ðə; ði]['saɪlənt] ['maʊntnz] , [bʌt; bət][ə'læs] , [hiː; hi][hæd; həd][noʊ] [ʃɜːrt] .
They found him , up in the silent mountains , but alas , he had no shirt .
他们 成立 他 , 向上 在 这 沉默的 山脉 , 但 唉 , 他 有 不 衬衫 .

他们在寂静的山里找到了他，但可惜的是，他没穿上衣。

[noʊ] , ['seɪtn] [dɪd][nɑːt] [brɪŋ] [ðə; ði][temp'teɪʃ(ə)n][tuː; tə] [iːv] [ɪn'sted] [ʌv; əv]['ædəm] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]
No , Satan did not bring the temptation to Eve instead of Adam , because
不 , 撒但 做过 不是 带来 这 诱惑 到 前夕 反而 的 亚当 , 因为
['wʊmən][wʌz; wəz][ə; eɪ] ['wikər] ,
woman was a weaker ,
女士 曾是 一个 较弱 ,

不，撒旦并没有因为女人软弱就去诱惑夏娃而不是亚当。

[ænd; ənd][mæn][ə; eɪ][suːˈpɪrɪər] [ˈbiːɪŋ] .

and	man	a	superior	being	.
和	男人	一个	优越的	存在	.

而人是高等生物。

[hiː; hi] [brɔːt] [ðə; ði][tempˈteɪʃ(ə)n][tuː; tə] [iːv] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ə; eɪ][ˈwʊmən] [ˈiznt] [əˈfreɪd][ʌv; əv][ðə; ði]

He	brought	the	temptation	to	Eve	because	a	woman	isn't	afraid	of	the
他	带来	这	诱惑	到	前夕	因为	一个	女士	不是	害怕的	的	这

[ˈdev(ə)l] .

Devil	.
魔鬼	.

他给夏娃带来了诱惑，因为女人不怕魔鬼。

[ɪf] [hiː; hi][hæd; həd] [brɔːt] [ˌaɪ ˈtiː][tuː; tə]['ædəm] , [hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] ['rʌnɪŋ] [jet] .

If	he	had	brought	it	to	Adam	,	he	would	have	been	running	yet	.
如果	他	有	带来	它	到	亚当	,	他	会	有	到过	跑步	然而	.

如果他把东西带给亚当，亚当现在可能还在跑呢。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l][ɑːr; ər][soʊ]['stuːpɪd][ɪn] ['pæsɪv] ['gʊdnəs] ,

Some	people	are	so	stupid	in	passive	goodness	,
一些	人们	是	所以	愚蠢的	在	被动的	善良	,

有些人被动地善良得令人发指。

[ðæt] [ðer; ðər] [hoʊl] [laɪf] ['wʊdnt] [fɪl] [θriː] [fiːt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['muːvɪŋ] ['pɪktʃər] [riːl] .

that	their	whole	life	wouldn't	fill	three	feet	of	a	moving	picture	reel	.
那	他们的	所有的	生活	不会	充满	三	脚	的	一个	移动	图片	卷轴	.

他们的一生甚至都装不下三英尺长的电影胶片。

[ˌdedɪˈkeɪʃ(ə)n]

Dedication
奉献

献词

[ðɪs] [bʊk] [ɪz] ['greɪtfəli] ['dedɪkeɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði]['kaɪndli] ['meməri] [ʌv; əv] [tuː] ['emɪnənt] [fɪ'zɪʃnz] ,

This	book	is	gratefully	dedicated	to	the	kindly	memory	of	two	eminent	physicians	,
这	书	是	感激不尽	投入的	到	这	亲切地	记忆	的	二	杰出	医生	,

谨以此书向两位已故的杰出医生致以诚挚的哀悼。

[lɔːŋ] [sɪns] [gɔːn] [frʌm; frəm] [ðɪs] [ɜːrθ] [pleɪn] , [huː] [prəˈfeʃənəli] [əbˈzɜːrvd] [maɪ] [fɔːrθ] ['fɪzɪk(ə)l]

long	since	gone	from	this	earth	plane	,	who	professionally	observed	my	fourth	physical
长的	自从	已消失	从	这	地球	飞机	,	WHO	专业地	观察到	我的	第四	身体的

[ɪˈklɪps] [baɪ] [ruˈmætɪk] ['fiːvər] ;

eclipse	by	rheumatic	fever	;
蚀	经过	风湿病	发烧	;

早已离开人世的那位，曾专业地观察过我因风湿热而经历的第四次肉体日食；

[ænd; ənd] [huː] ['hoʊpfəli] [ə'ʃʊrd] [ˌem 'iː] , [æz; əz][aɪ] ['flʌtəd] ['wiːkli] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['ʃædoʊ] ,

and	who	hopefully	assured	me	,	as	I	fluttered	weakly	from	the	shadow	,
和	WHO	希望	保证	我	,	作为	我	飘动	弱	从	这	阴影	,

而他满怀希望地安慰着我，当我无力地从阴影中飘出来时，

[ðæt] [aɪ][kʊd; kəd]['nevər] [pæs] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] .

that	I	could	never	pass	thru	it	again	.
那	我	可以	绝不	经过	通过	它	再次	.

我再也无法通过那里了。

[wen] [aɪ] [rɪ'siːvd] [ðer; ðər] [bɪlz] [aɪ][wʌz; wəz] [ʃʊr] [aɪ][kʊd; kəd][nɑːt] .

When	I	received	their	bills	I	was	sure	I	could	not	.
什么时候	我	已收到	他们的	账单	我	曾是	当然	我	可以	不是	.

收到账单后，我确信我无法支付。

[ðə; ði] ['ɔ:θər] .
The **Author** **.**
这 作者 .

作者。

[ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] " [ə; eɪ][self] - [meɪd] [mæn] , " [dəunt][seɪ] [tu:] [mʌtʃ] [ə'baʊt][ˌaɪ 'ti:] ,
If **you** **are** **"** **A** **Self** **-** **Made** **Man** **,** **"** **don't** **say** **too** **much** **about** **it** **,**
如果 你 是 " 一个 自己 - 制成 男人 , " 不 说 也 很多 关于 它 ,

如果你是"白手起家的人"，就不要过多谈论这件事。

['sʌmwʌn] [meɪ] [sə'spekt] [ju:; jʊ] " [loʊft] [ɑ:n][ðə; ði][dʒɑ:b] , " [ænd; ənd] [tel] [ðə; ði]['ju:niən] .
someone **may** **suspect** **you** **"** **loafed** **on** **the** **job** **,** **"** **and** **tell** **the** **Union** **.**
某人 可能 怀疑 你 " 闲逛 在 这 工作 , " 和 告诉 这 联盟 .

有人可能会怀疑你"工作偷懒"，并告诉工会。

[prer] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔ:lweɪz] [prɪ'per] [ju:; jʊ][fɔ:r; fər]['ækʃ(ə)n] .
Prayer **should** **always** **prepare** **you** **for** **action** **.**
祷告 应该 总是 准备 你 为了 行动 .

祈祷应该让你时刻做好行动的准备。

[fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , ['lɪt(ə)l] ['wɪli] [wʌz; wəz] ['seɪɪŋ] [hɪz; ɪz] [prer] , [ænd; ənd][hɪz; ɪz]['sɪstər] ,
For **example** **,** **little** **Willie** **was** **saying** **his** **prayer** **,** **and** **his** **sister** **,**
为了 例子 , 小的 威利 曾是 说 他的 祷告 , 和 他的 姐姐 ,

例如，小威利正在祷告，他的妹妹，

['si:ɪŋ] [hɪz; ɪz] [pɪŋk] [toʊz] ['stɪkɪŋ] [aʊt] [frʌm; frəm] ['ʌndər] [hɪz; ɪz] ['naɪti] , ['tɪk(ə)ld] [ðem; ðəm] .
seeing **his** **pink** **toes** **sticking** **out** **from** **under** **his** **nightie** **,** **tickled** **them** **.**
看到 他的 粉色的 脚趾 粘性 出去 从 在下面 他的 睡衣 , 挠痒 他们 .

看到他粉红色的脚趾从睡衣下露出来，就挠了挠。

['wɪli] [gru:] [red] [ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd] ['sʌd(ə)nli] [ɪk'skleɪmd] : " [oʊ][gɑ:d] ,
Willie **grew** **red** **in** **the** **face** **and** **suddenly** **exclaimed** **:** **"** **O** **God** **,**
威利 生长 红色的 在 这 脸 和 突然 惊呼 : " 哦 上帝 ,

威利脸涨得通红，突然惊呼道："哦，上帝，

[ɪk'skju:s][ˌem 'i:][ə; eɪ] ['mɪnɪt] [waɪl] [aɪ][get][ʌp][ænd; ənd] [nɑ:k] [ðə; ði] ['stʌfɪŋ] [aʊt][ʌv; əv] ['su:zi] .
excuse **me** **a** **minute** **while** **I** **get** **up** **and** **knock** **the** **stuffing** **out** **of** **Susie** **.**
原谅 我 一个 分钟 尽管 我 得到 向上 和 敲 这 馅 出去 的 苏西 .

请允许我稍等片刻，我要起身去好好教训苏西一顿。

" [ðə; ði] Fore=word
" **The** **Fore=word**
" 这 Fore=word

前言

[laɪf] [ɪz][self] - [ˌri:ələ'zeɪʃ(ə)n] .
Life **is** **self** **-** **realization** **.**
生活 是 自己 - 实现 .

人生即自我实现。

['evri] [bɜ:rθ][ɪz][dɪ'vaɪn] .
Every **birth** **is** **divine** **.**
每一个 出生 是 神圣的 .

每一次诞生都是神圣的。

[wi:; wi][ɑ:r; ər][bɔ:rn] [ə'nu:] ['evri] ['mɔ:rnɪŋ] .
We **are** **born** **anew** **every** **morning** **.**
我们 是 出生 重新 每一个 早晨 .

我们每天早晨都获得新生。

[maɪ] [wɪʃ] [ɪz] [ðæt] [ju:; jʊ] [meɪ] [kætʃ] [ðə; ði] [gli:m] ,
My **wish** **is** **that** **you** **may** **catch** **the** **gleam** **,**
我的 希望 是 那 你 可能 抓住 这 闪耀 ,

我希望你能捕捉到那份光芒。

[biː; bi] [friːd] [frʌm; frəm] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] [ænd; ənd] ['entər] [ə'pɑːn] [jʊr; jər] ['baʊndləs] [ˌpɔsə'bilitiz] .

be	freed	from	limitations	and	enter	upon	your	boundless	possibilities	.
是	自由	从	限制	和	进入	之上	你的	无边无际	可能性	.

摆脱束缚，进入无限可能的世界。

[jʊr; jər] [ɪn'daʊmənts] [ɑːr; ər] [soʊ] [rɪtʃ] [ænd; ənd] [rer] .

Your	endowments	are	so	rich	and	rare	.
你的	捐赠基金	是	所以	富有的	和	稀有的	.

您的捐赠如此丰厚而珍贵。

[ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] ['ʌðər] ['pɜːrs(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːrld] [dʒʌst] [laɪk] [juː; jʊ] .

There	is	no	other	person	in	the	world	just	like	you	.
那里	是	不	其他	人	在	这	世界	只是	喜欢	你	.

世界上没有第二个和你一模一样的人。

[juː; jʊ] [hæv; həv] ['dʒiːniəs] , [wɪtʃ] , [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɜːr; wər] [brɔːt] [fɔːrθ] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['sʌnlaɪt] ,

You	have	genius	,	which	,	if	it	were	brought	forth	into	the	sunlight	,
你	有	天才	,	哪个	,	如果	它	是	带来	前进	进入	这	阳光	,

你拥有天赋，如果它能被展现出来，

[wʊd] ['glɔːrɪfaɪ] [wɪð; wɪθ] ['brɪliənt] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [laɪvz; lɪvz] .

would	glorify	with	brilliant	inspiration	a	thousand	lives	.
会	荣耀	和	杰出的	灵感	一个	千	生活	.

它将以卓越的灵感荣耀千百条生命。

[juː; jʊ] [hæv; həv] ['ɪnsaɪt] [ðæt] , [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɜːr; wər] ['enərˌdʒaɪz] , [wʊd] [meɪk] [ðə; ði] ['dezərt] ['blɑːsəm]

You	have	insight	that	,	if	it	were	energized	,	would	make	the	desert	blossom
你	有	洞察力	那	,	如果	它	是	充满活力	,	会	制作	这	沙漠	开花

[æz; əz] [ðə; ði] [roʊz] .

as	the	rose	.
作为	这	玫瑰	.

你的洞察力，如果能被激发出来，就能让沙漠像玫瑰一样绽放。

[juː; jʊ] [hæv; həv] [ɪ'nɪʃətɪv] [ðæt] [wʌns] [ɪ'luːmɪneɪtɪd] [wʊd] [kri'eɪt] [æn; ən] ['empaɪər] ['fɛrɜ˞] [ðæn; ðən] ['eni]

You	have	initiative	that	once	illuminated	would	create	an	empire	fairer	than	any
你	有	倡议	那	一次	照明	会	创造	一个	帝国	更公平	比	任何

['evər] [reɪzd] [ɪn] ['mɑːrb(ə)l] .

ever	raised	in	marble	.
曾经	提高	在	大理石	.

你拥有远见卓识，一旦发掘出来，就能创造一个比任何用大理石铸成的帝国都更加辉煌的帝国。

[juː; jʊ] [hæv; həv] ['hɑːrməni] ['laɪɪŋ] ['leɪt(ə)nt] [ɪn] [ðə; ði] [væst] ['ɒktɪvz] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['biːɪŋ] ,

You	have	harmony	lying	latent	in	the	vast	octaves	of	your	being	,
你	有	和谐	说谎	潜	在	这	广阔的	八度音阶	的	你的	存在	,

你内心深处蕴藏着和谐，它如同潜藏的精灵般广阔无垠。

[wɪtʃ] [ɪf] [ə'weɪkənd] ['ɪntuː] ['melədi] [wʊd] [suːθ] , ['kʌmfərt] , [rɪ'stɔːr] , [ænd; ənd] ['pjʊrɪfaɪ] [ðə; ði]

which	if	awakened	into	melody	would	sooth	,	comfort	,	restore	,	and	purify	the
哪个	如果	觉醒	进入	旋律	会	舒缓	,	舒适	,	恢复	,	和	净化	这

['pæʃnz] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [wɜːrld] .

passions	of	a	world	.
激情	的	一个	世界	.

如果能将其唤醒为旋律，就能抚慰、慰藉、恢复和净化世人的情感。

[juː; jʊ] [hæv; həv] ['bjuːti] , ['mætʃləs] [ɪn] [fɔːrmz] [ʌv; əv] [greɪs] , [wɪtʃ] [ɪf] [briːðd] ['ɪntuː] ['mɑːrb(ə)l] ,

You	have	beauty	,	matchless	in	forms	of	grace	,	which	if	breathed	into	marble	,
你	有	美丽	,	无比	在	表格	的	优雅	,	哪个	如果	呼吸	进入	大理石	,

你拥有无与伦比的美丽，优雅至极，即便将这份美丽注入大理石之中，

[ɔːr] [spred] [ɪn] [soʊl] ['kʌlɜ˞z] [ə'pɑːn] [ðə; ði] ['kænvəs] [wʊd] [ə'dɔːrn] [ðə; ði] ['pæləs] [ʌv; əv] [kɪŋz] .

or	spread	in	soul	colors	upon	the	canvass	would	adorn	the	palaces	of	kings	.
或者	传播	在	灵魂	颜色	之上	这	帆布	会	装饰	这	宫殿	的	国王	.

或者，用灵魂的色彩涂抹在画布上，可以装饰国王的宫殿。

[juː; jʊ][hæv; həv] [θɔːts] [wɪtʃ] [ɪf] ['gɪv(ə)n] [ɪk'spreʃ(ə)n] [wʊd] [bɜːrn][ænd; ənd] [ʃaɪn] [θruː] ['kaʊntləs]

You	have	thoughts	which	if	given	expression	would	burn	and	shine	thru	countless
你	有	想法	哪个	如果	给定	表达	会	烧伤	和	闪耀	通过	无数

['eɪdʒɪz][ænd; ənd] [ber] [ðer; ðər]['mɛsədʒəz, 'mɛsɪdʒɪz][ʌv; əv][hoʊp][ænd; ənd] ['paʊər] [tuː; tə] ['feɪntɪŋ]

ages	and	bear	their	messages	of	hope	and	power	to	fainting
年龄	和	熊	他们的	消息	的	希望	和	力量	到	昏厥

['mʌltitjuːdz] .

multitudes	.
众多	.

你有一些想法，如果表达出来，它们将燃烧闪耀，穿越无数个世纪，并将希望和力量的信息传递给无数绝望的人们。

[tuː; tə] [brɪŋ] [juː; jʊ]['ɪntuː][ðə; ði] [θroʊn] - [ruːm] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['biːɪŋ] , [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [ə'weɪkən][ɪn][self]

To	bring	you	into	the	throne	-	room	of	your	being	,	that	you	may	awaken	in	self
到	带来	你	进入	这	王座	-	房间	的	你的	存在	,	那	你	可能	觉醒	在	自己

- [ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n] ,

-	realization	,
-	实现	,

为了引领你进入你存在的宝座，使你得以在自我实现中觉醒，

[ɪz] [waɪ] [aɪ][hæv; həv] [prɪ'perd] [ðɪs] [kɔːrs] [ʌv; əv]['lesnz; 'lesənz] .

is	why	I	have	prepared	this	course	of	lessons	.
是	为什么	我	有	准备	这	课程	的	课程	.

这就是我准备这套课程的原因。

[ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [gɪv] [faɪv] ['mɪnɪts] [ə; eɪ] [deɪ] [tuː; tə][ðem; ðəm] ,

Should	you	give	five	minutes	a	day	to	them	,
应该	你	给	五	分钟	一个	天	到	他们	,

你每天应该花五分钟时间陪伴他们吗?

[ɪn][ə; eɪ] [jɪr] [juː; jʊ] [wɪl] [noʊ] [ðə; ði][dʒɔɪ][ðer; ðər][ɪz][ɪn] [laɪf] , [ɪn] ['paʊər] , [ænd; ənd][ɪn] ['sɜːrvɪs] .

in	a	year	you	will	know	the	joy	there	is	in	Life	,	in	Power	,	and	in	Service	.
在	一个	年	你	将要	知道	这	喜悦	那里	是	在	生活	,	在	力量	,	和	在	服务	.

一年后，你就会明白生命、权力和服务所带来的快乐。

[ðə; ði] ['ɔːθər] .

THE	AUTHOR	.
这	作者	.

作者。

[su'priːm] [ˌpɜːrsə'nælətɪ]

Supreme	Personality
最高	性格

至高人格

[jʊr; jər] ['saɪkɪk] ['neɪtʃər] [pə'zesɪz] ['lɪmɪtləs] ['paʊər] [ænd; ənd] [ˌpɔsə'bilitiz] , [wɪtʃ] [juː; jʊ] [meɪ]

Your	Psychic	Nature	possesses	limitless	power	and	possibilities	,	which	you	may
你的	精神	自然	拥有	无限	力量	和	可能性	,	哪个	你	可能

[hæv; həv][æz; əz][laɪf] [riˈælitiz] .

have	as	life	realities	.
有	作为	生活	现实	.

你的通灵天赋蕴藏着无限的力量和可能性，这些力量和可能性可能会成为你人生中的现实。

['kɑːntents]

CONTENTS
内容

内容

['les(ə)n] [fɜːrst]

LESSON	FIRST
课	第一的

第一课

[su'pri:m] [kən'troʊl] [ʌv; əv] [kən'dɪʃ(ə)nz] .
SUPREME CONTROL OF CONDITIONS .
最高 控制 的 状况 .

对条件的绝对控制。

['les(ə)n] ['sekənd]
LESSON SECOND
课 第二

第二课

[su'pri:m] [kən'troʊl] [ʌv; əv][eɪdʒ] .
SUPREME CONTROL OF AGE .
最高 控制 的 年龄 .

对年龄的绝对控制。

['les(ə)n] [θɜ:rd]
LESSON THIRD
课 第三

第三课

[su'pri:m] ['deɪli] - [laɪf] ['meθəd] .
SUPREME DAILY - LIFE METHOD .
最高 日常的 - 生活 方法 .

至高无上的日常生活方法。

['les(ə)n] [fɔ:rθ]
LESSON FOURTH
课 第四

第四课

[ðə; ði] [su'pri:m] [lɔ:] [ʌv; əv] [sək'ses] .
THE SUPREME LAW OF SUCCESS .
这 最高 法律 的 成功 .

成功的至高法则。

['les(ə)n] [fɪfθ]
LESSON FIFTH
课 第五

第五课

[su'pri:m] ['bɑ:di] ['bɪldɪŋ] ['meθəd] .
SUPREME BODY BUILDING METHOD .
最高 身体 建筑 方法 .

至尊健美方法。

['les(ə)n] [sɪksθ]
LESSON SIXTH
课 第六

第六课

[su'pri:m] [lɔ:] [ʌv; əv] [ɪn'tɜ:rn(ə)l] [vaɪ'breɪʃ(ə)n] .
SUPREME LAW OF INTERNAL VIBRATION .
最高 法律 的 内部的 振动 .

内在振动的至高法则。

['les(ə)n] ['sev(ə)nθ]
LESSON SEVENTH
课 第七

第七课

[su'pri:m] ['meθəd] [ʌv; əv] ['ment(ə)l] ['hi:lɪŋ] .
SUPREME METHOD OF MENTAL HEALING .
最高 方法 的 精神的 康复 .

至高无上的心理疗愈方法。

['les(ə)n] [eɪtθ]
LESSON **EIGHTH**
课 第八

第八课

[su'pri:m] ['paʊər] [ʌv; əv]['mægnətɪzəm] .
SUPREME **POWER** **OF** **MAGNETISM** **.**
最高 力量 的 磁性 .

磁力的至高力量。

['les(ə)n] [naɪnθ]
LESSON **NINTH**
课 第九

第九课

[su'pri:m] [lɔ:] [ʌv; əv] [tə'lepəθi] .
SUPREME **LAW** **OF** **TELEPATHY** **.**
最高 法律 的 心灵感应 .

心灵感应的最高法则。

[ju:; jʊ]['kænɑ:t] [brɪŋ] [helθ] , [sək'ses] , ['hæpinəs] [ænd; ənd]['paʊər] [tu:; tə] ['ʌðər] [wɪ'ðaʊt] ['brɪŋɪŋ]
You **cannot** **bring** **Health** **,** **Success** **,** **Happiness** **and** **Power** **to** **others** **without** **bringing**
你 不能 带来 健康 , 成功 , 幸福 和 力量 到 其他的 没有 带来
[ðem; ðəm][tu:; tə] [jɔ:r'self] .
them **to** **yourself** **.**
他们 到 你自己 .

你不可能在不让自己拥有健康、成功、幸福和力量的情况下，将它们带给他人。

[ðɪs] [su'pri:m] [deɪ]
This **Supreme** **Day**
这 最高 天

至尊日

[aʊt] [ʌv; əv][ðə; ði] [tu:m] [ʌv; əv] [naɪt] [ə; eɪ] [deɪ] [hæz; həz] ['rɪzn] .
Out **of** **the** **tomb** **of** **night** **a** **day** **has** **risen** **.**
出去 的 这 墓 的 夜晚 一个 天 有 升起 .

黑夜的坟墓中升起了白昼。

[bi:; bi][nɑ:t] ['æŋkʃəs] , [ðɪs] [deɪ] [ɪz][ɔ:l][jʊr; jər] [oʊn] .
Be **not** **anxious** **,** **this** **day** **is** **all** **your** **own** **.**
是 不是 焦虑的 , 这 天 是 全部 你的 自己的 .

别焦虑，今天完全属于你。

[du:][nɑ:t] ['hɜ:ri] , [fɔ:r; fər][ɪn][taɪm][ˌaɪ 'ti:][ɪz][laɪk][ɔ:l] ['ʌðər] [deɪz] .
Do **not** **hurry** **,** **for** **in** **time** **it** **is** **like** **all** **other** **days** **.**
做 不是 匆忙 , 为了 在 时间 它 是 喜欢 全部 其他 天 .

不要着急，因为时间会证明一切，它和其他日子并无二致。

['ni:ðər] [dɪ'leɪ] , [fɔ:r; fər] [naʊ] [ɪz] [ˌɑ:pər'tu:nəti] .
Neither **delay** **,** **for** **NOW** **is** **opportunity** **.**
两者都不 延迟 , 为了 现在 是 机会 .

不要拖延，因为现在就是机会。

['ɜ:rli] [tɜ:rn][jʊr; jər] [feɪs] [tu:; tə][ðə; ði] [dɑ:n] [ænd; ənd][let][ɪts] [bi:mz] [beɪð] [ə'weɪ] [ɔ:l] [steɪnz] [ʌv; əv]
Early **turn** **your** **face** **to** **the** **dawn** **and** **let** **its** **beams** **bathe** **away** **all** **stains** **of**
早期的 转动 你的 脸 到 这 黎明 和 让 它是 光束 洗澡 离开 全部 污渍 的
[ðə; ði] [naɪt] .
the **night** **.**
这 夜晚 .

清晨，面向黎明，让晨曦洗去夜晚的一切污点。

[ðen] , [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [nuːn] [biː; bi][dɑːrk][wɪð; wɪθ] ['stɔrmz] ,

Then	**,**	**should**	**the**	**noon**	**be**	**dark**	**with**	**storms**	**,**
然后	,	应该	这	中午	是	黑暗的	和	暴风雨	,

那么，如果正午时分天色昏暗，暴风雨肆虐，

[jʊr; jər] [smaɪl] [ʃæl; ʃəl] [wer] [ðə; ði] [sə'riːn] ['prɑːmɪs] [ʌv; əv] ['kɑːnfɪdəns] [ænd; ənd][ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n] .

your	**smile**	**shall**	**wear**	**the**	**serene**	**promise**	**of**	**confidence**	**and**	**realization**	**.**
你的	微笑	将	穿	这	安详	承诺	的	信心	和	实现	.

你的笑容将洋溢着自信和成就感的宁静与美好。

[ðɪs] [su'priːm] [deɪ] [kæn; kən]['oʊnli][biː; bi] [seɪvd] [baɪ] ['spendɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

This	**Supreme**	**day**	**can**	**only**	**be**	**saved**	**by**	**spending**	**it**	**.**
这	最高	天	能	仅有的	是	已保存	经过	开支	它	.

这至高无上的一天，只有花掉它才能拯救。

['ðerfɔːr] , [tuː; tə][ɪts]['bɜːrd(ə)n] [gɪv] [jʊr; jər] [streŋθ] ; [tuː; tə][ɪts][kən'fjuːʒ(ə)n] [gɪv] [jʊr; jər] ['peɪʃ(ə)ns] ;

Therefore	**,**	**to**	**its**	**burden**	**give**	**your**	**strength**	**;**	**to**	**its**	**confusion**	**give**	**your**	**patience**	**;**
所以	,	到	它是	负担	给	你的	力量	;	到	它是	困惑	给	你的	耐心	;

所以，要以你的力量去承担它的重担；要以你的耐心去应对它的混乱；

[tuː; tə][ɪts] ['sɑːroʊ] [gɪv] [jʊr; jər] ['kʌmfərt] ; [tuː; tə][ɪts]['traɪəl] [gɪv] [jʊr; jər] ['noʊbəlnɪs] ;

to	**its**	**sorrow**	**give**	**your**	**comfort**	**;**	**to**	**its**	**trial**	**give**	**your**	**nobleness**	**;**
到	它是	悲哀	给	你的	舒适	;	到	它是	审判	给	你的	高贵	;

用你的安慰抚慰它的悲伤；用你的高尚品格面对它的磨难；

[tuː; tə][ɪts]['perəl] [gɪv] [jʊr; jər]['heroʊɪzəm] ; [tuː; tə][ɪts]['sækrɪfaɪs] [gɪv] [jʊr; jər] [lʌv] .

to	**its**	**peril**	**give**	**your**	**heroism**	**;**	**to**	**its**	**sacrifice**	**give**	**your**	**love**	**.**
到	它是	危险	给	你的	英雄主义	;	到	它是	牺牲	给	你的	爱	.

为它付出你的英雄主义，即使它面临危险；为它的牺牲，献上你的爱。

['dʊrɪŋ] [ðɪs] [su'priːm] [deɪ] [step] ['sɔːftli] [ə'mʌŋ] ['hjuːmən] ['hɑːrts] [ænd; ənd] [liːv] [soʊ] [mʌtʃ] [ʌv; əv]

During	**this**	**Supreme**	**day**	**step**	**softly**	**among**	**human**	**hearts**	**and**	**leave**	**so**	**much**	**of**
期间	这	最高	天	步	轻轻	之中	人类	心	和	离开	所以	很多	的

['kaɪndnəs] [ə'lɔːŋ] [ɪts] [pæθ] ,

kindness	**along**	**its**	**path**	**,**
仁慈	沿着	它是	小路	,

在这至高无上的日子里，请轻柔地走进人们的心灵，并在其间留下无数的善意。

[ðæt] [ɪn]['goʊldən] [deɪz] ,

that	**in**	**golden**	**days**	**,**
那	在	金的	天	,

在黄金时代，

['glædnəs] [ʃæl; ʃəl] [sprɪŋ] [ʌp] ['berɪŋ] [ɪts] ['trɪbjuːt] [tuː; tə] ['ʌðər] ['wɪri] ['hɑːrts] [ɪn][ðə; ði] [kuːl] ['iːvntaɪd]

gladness	**shall**	**spring**	**up**	**bearing**	**its**	**tribute**	**to**	**other**	**weary**	**hearts**	**in**	**the**	**cool**	**eventide**
欢乐	将	春天	向上	轴承	它是	贡	到	其他	厌倦	心	在	这	凉爽的	黄昏

[ʌv; əv][ðə; ði] ['wɜ˞ːldz] [glæd] ['iːstər] .

of	**the**	**world's**	**glad**	**Easter**	**.**
的	这	世界的	高兴的	复活节	.

在世界欢庆复活节的凉爽黄昏，喜悦之情将涌现，向其他疲惫的心灵致以慰藉。

[set] [ɪ'tɜːrnəti] [ɪn][jʊr; jər] [hɑːrt] , [let] [truːθ] [biː; bi][jʊr; jər] ['feɪdlɪs] [deɪ] [stɑːr] ,

Set	**eternity**	**in**	**your**	**heart**	**,**	**let**	**Truth**	**be**	**your**	**fadeless**	**Day**	**Star**	**,**
放	永恒	在	你的	心	,	让	真相	是	你的	无色	天	星星	,

将永恒铭记于心，让真理成为你永不黯淡的晨星。

[ðen] ['oʊvər][jʊr; jər][laɪf][ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] , ['sækrɪfaɪs] , ['kɜːrɪdʒ] , ['tʃɪrflnəs] , ['peɪʃ(ə)ns] , ['kaɪndnəs]

then	**over**	**your**	**life**	**of**	**service**	**,**	**sacrifice**	**,**	**courage**	**,**	**cheerfulness**	**,**	**patience**	**,**	**kindness**
然后	超过	你的	生活	的	服务	,	牺牲	,	勇气	,	愉悦	,	耐心	,	仁慈

[ænd; ənd] [lʌv] ,

and	**love**	**,**
和	爱	,

然后，在你的一生中，你展现了奉献、牺牲、勇气、乐观、耐心、善良和爱。

[taɪm] [ʃæl; ʃəl] [hæv; həv] [noʊ] ['paʊər] .

time	shall	have	no	power	.
时间	将	有	不	力量	.

时间将不再具有任何力量。

[ðə; ði] ['ɔːθər] .

THE	AUTHOR	.
这	作者	.

作者。

['les(ə)n] [fɜːrst]

Lesson	First
课	第一的

第一课

[su'priːm] [kən'troʊl] [ʌv; əv] [kən'dɪʃ(ə)nz]

SUPREME	CONTROL	OF	CONDITIONS
最高	控制	的	状况

对条件的绝对控制

[kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑːr; ər] [θɔːt] [meɪd] .

Conditions	are	thought	made	.
状况	是	想法	制成	.

条件是思想造就的。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] [θɔːt] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] [kən'dɪʃ(ə)n] .

Change	your	thought	and	you	will	change	your	condition	.
改变	你的	想法	和	你	将要	改变	你的	状况	.

改变你的想法，你就能改变你的处境。

[tuː; tə] ['ægənaɪz] [ænd; ənd] ['strʌg(ə)l] [ɪn] [ə; eɪ] [bæd] [kən'dɪʃ(ə)n] [ɪz] [laɪk] ['strʌglɪŋ] [ɪn] ['kwɪksænd] , [juː; jʊ]

To	agonize	and	struggle	in	a	bad	condition	is	like	struggling	in	quicksand	,	you
到	烦恼	和	斗争	在	一个	坏的	状况	是	喜欢	挣扎	在	流沙	,	你

[get] [ɪn] [diːpər] .

get	in	deeper	.
得到	在	更深	.

在糟糕的处境中痛苦挣扎就像在流沙中挣扎，只会越陷越深。

[tel] [jʊr; jər] [bæd] [kən'dɪʃ(ə)nz] [tuː; tə] [ə'nʌðər] [ænd; ənd] [juː; jʊ] ['mʌltɪplaɪ] [ðem; ðəm] .

Tell	your	bad	conditions	to	another	and	you	multiply	them	.
告诉	你的	坏的	状况	到	其他	和	你	乘	他们	.

把你的糟糕处境告诉别人，只会让情况变得更糟。

[ɪf] [ðə; ði] ['hevəns] [ɑːr; ər] ['fɔːlɪŋ] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ɜːrθ] [ɪz] ['slɪpɪŋ] ['ʌndər] [jʊr; jər] [fiːt] ,

If	the	heavens	are	falling	and	the	earth	is	slipping	under	your	feet	,
如果	这	天	是	坠落	和	这	地球	是	滑倒	在下面	你的	脚	,

如果天塌下来，大地在你脚下崩塌，

[græb] [ə; eɪ] [bɪg] ['tɜːrkɪʃ] ['taʊəl] , [wɔːk] ['brɪskli] ['ɪntuː] [ðə; ði] [suː'priːm] ['sæŋktʃueri] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] ,

grab	a	big	Turkish	towel	,	walk	briskly	into	the	supreme	sanctuary	of	the	body	,
抓住	一个	大的	土耳其	毛巾	,	走	轻快地	进入	这	最高	避难所	的	这	身体	,

抓起一条大的土耳其浴巾，快步走进身体的至高圣殿，

— [ðə; ði] [bæθ] - [ruːm] , [teɪk] [ə; eɪ] ['θɜːroʊ] [sɔːlt] - ['wɔːtər] [bæθ] ,

—	the	bath	-	room	,	take	a	thorough	salt	-	water	bath	,
一	这	洗澡	-	房间	,	拿	一个	彻底	盐	-	水	洗澡	,

——去浴室，彻底泡个盐水澡，

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps] [ʌv; əv] [pər'fjuːm] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ə'weɪkən] [jʊr; jər] [self] - [rɪ'spekt] .

with	a	few	drops	of	perfume	in	it	to	awaken	your	self	-	respect	.
和	一个	很少	滴	的	香水	在	它	到	觉醒	你的	自己	-	尊重	.

滴入几滴香水，唤醒你的自尊。

[ðen] [ɪn][ə; eɪ]['kwaɪət] , ['da:kənd] [ru:m] [teɪk] [ə; eɪ] [gʊd] [sli:p] [ʌv; əv][ten][tu:; tə] [ˌfɪf'ti:n] ['aʊərz] .

Then	**in**	**a**	**quiet**	**,**	**darkened**	**room**	**take**	**a**	**good**	**sleep**	**of**	**ten**	**to**	**fifteen**	**hours**	**.**
然后	在	一个	安静的	,	变暗	房间	拿	一个	好的	睡觉	的	十	到	十五	小时	.

然后，在安静、昏暗的房间里好好睡上十到十五个小时。

[ðen] [raɪz][ænd; ənd] [i:t] ['sloʊli] , ['kwaɪətli][ænd; ənd] ['hæpɪli] [sʌm; səm] ['nɜ:rɪʃɪŋ] [fu:d] .

Then	**rise**	**and**	**eat**	**slowly**	**,**	**quietly**	**and**	**happily**	**some**	**nourishing**	**food**	**.**
然后	上升	和	吃	缓慢地	,	悄悄	和	快乐地	一些	滋养	食物	.

然后起身，慢慢地、安静地、愉快地享用一些营养丰富的食物。

[gɑ:d] , [hɪm'self] , [kʊd; kəd][du:] ['nʌθɪŋ] [wɪð; wɪθ][ɪ'laɪdʒə] ,

God	**,**	**Himself**	**,**	**could**	**do**	**nothing**	**with**	**Elijah**	**,**
上帝	,	他本人	,	可以	做	没有什么	和	以利亚	,

上帝自己也对以利亚无能为力。

[ʌn'tɪl][hi:; hi][hæd; həd]['gɪv(ə)n][hɪm; ɪm][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [sli:p] [ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] [mi:l] .

until	**He**	**had**	**given**	**him**	**a**	**long**	**sleep**	**and**	**a**	**good**	**meal**	**.**
直到	他	有	给定	他	一个	长的	睡觉	和	一个	好的	一顿饭	.

直到祂让他睡了个好觉，吃了一顿丰盛的饭菜。

[ðen] [ɪ'laɪdʒə] [went] [fɔ:rθ] [ænd; ənd] [kraʊnd] [ə; eɪ] [kɪŋ] , [ə'pɔɪntɪd] [ə; eɪ] ['prɑ:fɪt] , [ɪ'stæblɪʃt]

Then	**Elijah**	**went**	**forth**	**and**	**crowned**	**a**	**King**	**,**	**appointed**	**a**	**Prophet**	**,**	**established**
然后	以利亚	去	前进	和	加冕	一个	国王	,	任命	一个	先知	,	已确立的

[ə; eɪ] ['kɪŋdəm] ,

a	**Kingdom**	**,**
一个	王国	,

于是以利亚出去，立了一位君王，任命了一位先知，建立了一个王国。

[ænd; ənd][roʊd] [hoʊm] [ɪn] ['tʃæri:əts] [ʌv; əv]['faɪər] .

and	**rode**	**Home**	**in**	**chariots**	**of**	**fire**	**.**
和	骑	家	在	战车	的	火	.

他们乘坐火战车凯旋而归。

[wʌns] [ju:; jʊ] [meɪk] [ə; eɪ][stɑ:rt] , [ðə; ði][wɜ:rld][ɪz][æt; ət][jʊr; jər] [kə'mænd] .

Once	**you**	**make**	**a**	**start**	**,**	**the**	**world**	**is**	**at**	**your**	**command**	**.**
一次	你	制作	一个	开始	,	这	世界	是	在	你的	命令	.

一旦你开始行动，世界就任你掌控。

[let] [goʊ][ʌv; əv][ðə; ði][pæst] .

Let	**go**	**of**	**the**	**past**	**.**
让	去	的	这	过去的	.

放下过去。

[stɑ:p][ðə; ði] ['fu:lɪʃ] ['θɪŋkɪŋ] [ðæt] [kən'dɪʃ(ə)nz][hoʊld][ju:; jʊ] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ju:; jʊ]['hoʊldɪŋ]['ɑ:ntə][kən'dɪʃ(ə)nz]

Stop	**the**	**foolish**	**thinking**	**that**	**conditions**	**hold**	**you**	**,**	**it**	**is**	**you**	**holding**	**onto**	**conditions**
停止	这	愚蠢	思维	那	状况	抓住	你	,	它	是	你	保持	到	状况

.

:

.

不要再愚蠢地认为环境束缚着你，而是你束缚着环境。

[kwɪt][jʊr; jər][self] - ['pɪti] , ['bleɪmɪŋ] ['ʌðər] , [ænd; ənd] ['seɪɪŋ] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ðə; ði]['vɪktɪm][ʌv; əv]

Quit	**your**	**self**	**-**	**pity**	**,**	**blaming**	**others**	**,**	**and**	**saying**	**you**	**are**	**the**	**victim**	**of**
辞职	你的	自己	-	遗憾	,	指责	其他的	,	和	说	你	是	这	受害者	的

['sɜ:rkəmstænsɪz] .

circumstances	**.**
情况	.

停止自怜自艾、责怪他人、说自己是环境的受害者。

[stɑ:p] ['waɪnɪŋ] , [ænd; ənd] [bɪ'gɪn] ['sɪŋɪŋ] ,

Stop	**whining**	**,**	**and**	**begin**	**singing**	**,**
停止	抱怨	,	和	开始	歌唱	,

别抱怨了，开始唱歌吧！

[ðen] [wɪl] [jʊr; jər] [fiːt] [biː; bi] [luːst] [frʌm; frəm][ðə; ði] [stɑːks] [ænd; ənd][ðə; ði]['aɪərn] [geɪts] ['oʊpən]

then	will	your	feet	be	loosed	from	the	stocks	and	the	iron	gates	open
然后	将要	你的	脚	是	松开	从	这	股票	和	这	铁	大门	打开

['aʊtwərd] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] .

outward	before	you	.
向外	前	你	.

那时，你的双脚将被从枷锁中解开，铁门将向你敞开。

[lʊk] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [jɔːr'self] .

Look	away	from	yourself	.
看	离开	从	你自己	.

别看自己。

[ɪz][jʊr; jər] [wɪl] [ə'sliːp] [æt; ət][ðə; ði] [wiːl] ?

IS	YOUR	WILL	ASLEEP	AT	THE	WHEEL	?
是	你的	将要	睡着了	在	这	车轮	?

你的意志是否已经失控?

[ə'weɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

Awake	it	.
醒	它	.

唤醒它。

[siː] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['seɪlɪŋ] , [ɔːr] ['drɪftɪŋ] .

See	if	you	are	sailing	,	or	drifting	.
看	如果	你	是	帆船	,	或者	漂流	.

看看你是在扬帆远航，还是随波逐流。

[set] [ðə; ði] ['kʌmpəs] [ʌv; əv][jʊr; jər][maɪnd][tuː; tə] [nuː] [θɔːts] , [freʃ] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] , ['selfləs]

Set	the	compass	of	your	Mind	to	new	thoughts	,	fresh	purposes	,	selfless
放	这	罗盘	的	你的	头脑	到	新的	想法	,	新鲜的	目的	,	无私

[dɪ'zaɪɝz] ,

desires	,
欲望	,

将你的思想方向调整到新的思想、新的目标和无私的愿望上。

[fɪl] [jʊr; jər] [seɪlz] [wɪð; wɪθ] ['baʊndləs] [hoʊp] , [ænd; ənd] [let] [jʊr; jər] ['deɪli] ['vɔɪɪdʒ] [spel] ['sɜːrvɪs] [ɪn][ə; eɪ]

fill	your	sails	with	boundless	hope	,	and	let	your	daily	voyage	spell	SERVICE	in	a
充满	你的	帆	和	无边无际	希望	,	和	让	你的	日常的	航程	拼写	服务	在	一个

[bɪg] [weɪ] .

big	way	.
大的	方式	.

让无限的希望充满你的风帆，让你的每日航行以伟大的方式诠释"服务"。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][nɑːt][ə; eɪ] [tʃɪp] [ɑːn][ðə; ði] ['rɪvər] [ʌv; əv] [laɪf] ,

You	are	not	a	chip	on	the	River	of	Life	,
你	是	不是	一个	芯片	在	这	河	的	生活	,

你不是生命之河上的一枚碎片，

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] [suˈpriːm] ['mæstər][ɪn][ə; eɪ]['juːnɪvɜːrs][ʌv; əv][fækts] .

you	are	a	Supreme	Master	in	a	Universe	of	Facts	.
你	是	一个	最高	掌握	在	一个	宇宙	的	事实	.

你是真理宇宙中的至高大师。

[juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [stʌk] [ɪn][ðə; ði]['hɑːrbər][mʌd] ,

You	think	you	are	stuck	in	the	harbor	mud	,
你	思考	你	是	卡住	在	这	港口	泥	,

你觉得自己陷在港口的淤泥里了，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli] [ðæt] [ðə; ði][taɪd][ɪz][aʊt] .

but	it	is	only	that	the	tide	is	out	.
但	它	是	仅有的	那	这	潮	是	出去	.

但那只是因为潮水退去了。

[kə'mænd] [jʊr; jər] [wɪl] [tu:; tə] [pʊt] [ʌp] [ðə; ði] [seɪlz] ,

Command	**your**	**Will**	**to**	**put**	**up**	**the**	**sails**	**,**
命令	你的	将要	到	放	向上	这	帆	,

下令扬帆起航，

[gɑ:d] [wɪl] [send] [ju:; jʊ] [wɪnd] [ænd; ənd] [taɪd] [tu:; tə] [ber] [ju:; jʊ] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [steɪl] ,

God	**will**	**send**	**you**	**wind**	**and**	**tide**	**to**	**bear**	**you**	**out**	**of**	**the**	**stale**	**,**
上帝	将要	发送	你	风	和	潮	到	熊	你	出去	的	这	陈旧	,

上帝会赐予你风和潮汐，带你走出困境。

['sɔ:rdɪd] ['ment(ə)l] [ænd; ənd] ['bɑ:dɪli] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] ['lɪvɪŋ] [ɪn] , [gɪv] [ju:; jʊ] ['waɪdər] [hə'raɪz(ə)n] ,

sordid	**mental**	**and**	**bodily**	**conditions**	**you**	**are**	**living**	**in**	**,**	**give**	**you**	**wider**	**horizon**	**,**
肮脏的	精神的	和	身体上的	状况	你	是	活的	在	,	给	你	更广泛	地平线	,

你所处的糟糕身心环境，会让你拥有更广阔的视野。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] ['lɪmɪtləs] ['oʊʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ɪk'spɪriəns] .

and	**a**	**limitless**	**ocean**	**of**	**experience**	**.**
和	一个	无限	海洋	的	经验	.

以及无边无际的经验海洋。

[ɪf] ['enibɑ:di] [dʌz] [nɑ:t] [wɪʃ] [tu:; tə] [seɪl] [wɪð; wɪθ] [ju:; jʊ] , [li:v] [ðem; ðəm] [ɑ:n] [ðə; ði] [ʃɔ:r] .

If	**anybody**	**does**	**not**	**wish**	**to**	**sail**	**with**	**you**	**,**	**leave**	**them**	**on**	**the**	**shore**	**.**
如果	任何人	做	不是	希望	到	帆	和	你	,	离开	他们	在	这	支撑	.

如果有人不愿意和你一起航行，就把他们留在岸上。

[let] [goʊ] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [pæst] , [breɪk] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ðæt] [hoʊld] [ju:; jʊ] [ɪn] ['sleɪvəri] .

Let	**go**	**of**	**your**	**past**	**,**	**break**	**away**	**from**	**conditions**	**that**	**hold**	**you**	**in**	**slavery**	**.**
让	去	的	你的	过去的	,	休息	离开	从	状况	那	抓住	你	在	奴隶制	.

放下过去，挣脱束缚你的枷锁。

[si:k] [nu:] ['si:nəri] , [fɔ:rm] [nu:] [sə'raʊndɪŋz] , [bɪ'gɪn] [ə; eɪ] [nu:] [su'pri:m] [laɪf] .

Seek	**new**	**scenery**	**,**	**form**	**new**	**surroundings**	**,**	**begin**	**a**	**new**	**Supreme**	**Life**	**.**
寻找	新的	风景	,	形式	新的	周围环境	,	开始	一个	新的	最高	生活	.

寻找新的风景，创造新的环境，开启至高无上的新生活。

[ki:p] [jʊr; jər] ['bɑ:di] [su'pri:m] : [goʊ] [bæk] [tu:; tə] ['neɪtʃər] ; [bi:; bi] [ə; eɪ] [faɪn] ['ænɪm(ə)l] .

KEEP	**YOUR**	**BODY**	**SUPREME**	**:**	**Go**	**back**	**to**	**Nature**	**;**	**be**	**a**	**fine**	**animal**	**.**
保持	你的	身体	最高	:	去	后退	到	自然	;	是	一个	美好的	动物	.

保持身体最佳状态：回归自然；做个优秀的动物。

[get] ['ɪntu:] [ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] , [ðə; ði] ['saɪlənt] [wʊdz] , [ðə; ði] ['oʊpən] [fi:ldz] .

Get	**into**	**the**	**sunshine**	**,**	**the**	**silent**	**woods**	**,**	**the**	**open**	**fields**	**.**
得到	进入	这	阳光	,	这	沉默的	树林	,	这	打开	字段	.

去沐浴阳光，走进静谧的森林，漫步于开阔的田野。

['mægnətaɪz] [jʊr; jər] ['bɑ:di] [baɪ] ['wɔ:kɪŋ] [θru:] [ðə; ði] [du:] ['ber'fʊtɪd] , [baɪ] ['sli:pɪŋ] [ɑ:n] [ðə; ði] [græs] ,

Magnetize	**your**	**body**	**by**	**walking**	**thru**	**the**	**dew**	**barefooted**	**,**	**by**	**sleeping**	**on**	**the**	**grass**	**,**
磁化	你的	身体	经过	步行	通过	这	露	赤足	,	经过	睡眠	在	这	草	,

赤脚走过露水，睡在草地上，让你的身体充满磁性。

[ɔ:r] [hæf] ['berid] [ɪn] [ðə; ði] [sænd] .

or	**half**	**buried**	**in**	**the**	**sand**	**.**
或者	一半	埋葬	在	这	沙	.

或者一半埋在沙子里。

[tu:ˌbɜ:rkjə'loʊsɪs] , ['ru:mətɪzəm] , [ɪn'sɑ:mniə] [ɑ:r; ər] [ˌʌn'noʊn] [tu:; tə] [waɪld] ['ænɪmlz] .

Tuberculosis	**,**	**rheumatism**	**,**	**insomnia**	**are**	**unknown**	**to**	**wild**	**animals**	**.**
结核	,	风湿病	,	失眠	是	未知	到	荒野	动物	.

野生动物不会患肺结核、风湿病、失眠症。

['aʊər; ɑ:r] ['bɑ:dɪz] [ɑ:r; ər] [sɪk] [ænd; ənd] [wi:k] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [wi:; wi] [hæv; həv] [di:'neitʃəd] [ɑ:r'selvz] .

Our	**bodies**	**are**	**sick**	**and**	**weak**	**because**	**we**	**have**	**denatured**	**ourselves**	**.**
我们的	身体	是	生病的	和	虚弱的	因为	我们	有	变性	我们自己	.

我们的身体之所以虚弱多病，是因为我们已经改变了自身的自然状态。

[meɪk] [frendz] [ʌv; əv][ðə; ði][waɪld] ['ænɪmlz] , [ðeɪ] [wɪl] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [wel] .

Make	**friends**	**of**	**the**	**wild**	**animals**	**,**	**they**	**will**	**teach**	**you**	**how**	**to**	**keep**	**well**	**.**
制作	朋友们	的	这	荒野	动物	,	他们	将要	教	你	如何	到	保持	出色地	.

与野生动物交朋友，它们会教你如何保持健康。

[ðeɪ] [hæv; həv][nɑːt][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [keɪs] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] [prɑː'streɪʃn] [ɪn][ɔːl][ðer; ðər][væst]['fɔːrɪst] [hoʊm] .

They	**have**	**not**	**a**	**single**	**case**	**of**	**nervous**	**prostration**	**in**	**all**	**their**	**vast**	**forest**	**home**	**.**
他们	有	不是	一个	单身的	案件	的	紧张的	俯伏	在	全部	他们的	广阔的	森林	家	.

在它们广袤的森林家园中，没有一例神经衰弱的病例。

[lɜːrn] [tuː; tə][rɪ'læks] .

Learn	**to**	**relax**	**.**
学习	到	放松	.

学会放松。

[drɑːp][jʊr; jər]['tenʃ(ə)n] [ænd; ənd][juː; jʊ] [tʃek] [kən'fjuːʒ(ə)n] .

Drop	**your**	**tension**	**and**	**you**	**check**	**confusion**	**.**
降低	你的	紧张	和	你	查看	困惑	.

放松心情，就能消除困惑。

[stɑːp][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['sʌmtaɪm] [ɪn][ðə; ði] [deɪ] [ænd; ənd]['kwaɪət][jʊr; jər] [nəːvs] , [rest] [jʊr; jər]

Stop	**a**	**few**	**minutes**	**sometime**	**in**	**the**	**day**	**and**	**quiet**	**your**	**nerves**	**,**	**rest**	**your**
停止	一个	很少	分钟	有时	在	这	天	和	安静的	你的	神经	,	休息	你的

['mʌslz] ,

muscles	**,**
肌肉	,

一天中抽出几分钟时间，停下来放松一下，舒缓紧张的情绪，让肌肉得到休息。

[kɑːm][jʊr; jər] ['sensɪz] , [suːθ] [jʊr; jər] [θɔːts] , ['sʌmwer] [ɪn][ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] ,

calm	**your**	**senses**	**,**	**sooth**	**your**	**thoughts**	**,**	**somewhere**	**in**	**the**	**sunshine**	**,**
冷静的	你的	感官	,	舒缓	你的	想法	,	某处	在	这	阳光	,

让感官平静下来，让思绪舒缓，在阳光明媚的地方，

[ɔːr]['ʌndər][ðə; ði] [ʃeɪd] [ʌv; əv][æn; ən][oʊld]['æp(ə)l] - [triː] .

or	**under**	**the**	**shade**	**of**	**an**	**old**	**apple**	**-**	**tree**	**.**
或者	在下面	这	阴影	的	一个	老的	苹果	-	树	.

或者在一棵老苹果树的树荫下。

[iːt] ['sɪmpli] , ['sloʊli] , [nʌts] , [deɪts] , ['sɪrɪəls] , [fruːts] .

Eat	**simply**	**,**	**slowly**	**,**	**nuts**	**,**	**dates**	**,**	**cereals**	**,**	**fruits**	**.**
吃	简单地	,	缓慢地	,	坚果	,	日期	,	谷物	,	水果	.

饮食要简单、细嚼慢咽，可以吃坚果、枣、谷物和水果。

[drɪŋk] [ə'bʌndəntli] [ʌv; əv]['wɔːtər] [bɪ'twiːn] [miːlz] .

Drink	**abundantly**	**of**	**water**	**between**	**meals**	**.**
喝	大量	的	水	之间	餐	.

两餐之间要多喝水。

[dres] [les] ['sɑːmbər] , ['stʌdi] [jʊr; jər]['pɜːrsən(ə)l] [ə'pɪrəns] , [gɪv] [ˌaɪ 'tiː] ['hɑːrməni] .

Dress	**less**	**somber**	**,**	**study**	**your**	**personal**	**appearance**	**,**	**give**	**it**	**harmony**	**.**
裙子	较少的	忧郁	,	学习	你的	个人的	外貌	,	给	它	和谐	.

穿衣打扮不要那么沉闷，注意个人形象，让整体造型和谐统一。

[kiːp] [jʊr; jər]['bɑːdi] [wel] [gruːmd] .

Keep	**your**	**body**	**well**	**groomed**	**.**
保持	你的	身体	出色地	修剪过的	.

保持良好的身体卫生。

[ə; eɪ] [bæθ] [ænd; ənd] [her] [kʌt] [wɪl] [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [aʊt] - [lʊk] [ʌv; əv][laɪf] .

A	**bath**	**and**	**hair**	**cut**	**will**	**change**	**the**	**out**	**-**	**look**	**of**	**life**	**.**
一个	洗澡	和	头发	切	将要	改变	这	出去	-	看	的	生活	.

洗个澡，剪个头发，就能改变人生观。

[kwɪt] ['hæbɪts] [ðæt] ['wiːkən] [ðə; ði] ['bɑːdi] .

Quit	habits	that	weaken	the	body	.
辞职	习惯	那	削弱	这	身体	.

戒掉削弱身体的习惯。

['nevər] [tɔːk] [ə'baʊt] [jʊr; jər] ['bɑːdɪli] ['wiːknəs] , ['ɪlnəs] , [ɔːr] [kən'dɪʃ(ə)n] , [nɔːr] ['lɪs(ə)n] [tuː; tə] [ðoʊz] [ʌv; əv]

Never	talk	about	your	bodily	weakness	,	illness	,	or	condition	,	nor	listen	to	those	of
绝不	讲话	关于	你的	身体上的	弱点	,	疾病	,	或者	状况	,	也不	听	到	那些	的

['ʌðər] .

others	.
其他的	.

永远不要谈论自己的身体虚弱、疾病或状况，也不要听别人谈论这些。

['krɪtɪsaɪz] [jʊr; jər] ['bɑːdi] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [feɪl] [juː; jʊ] .

Criticise	your	body	and	it	will	fail	you	.
批评	你的	身体	和	它	将要	失败	你	.

苛责自己的身体，它终将辜负你。

[preɪz] [jʊr; jər] ['bɑːdi] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [sɜːrv] [juː; jʊ] .

Praise	your	body	and	it	will	serve	you	.
称赞	你的	身体	和	它	将要	服务	你	.

赞美你的身体，它会为你服务。

[teɪk] [er] - [bɑːðz] , [koʊld] ['wɔːtər] [plʌndʒz] , [ɔːr] [koʊld] ['wɔːtər] ['spʌndʒɪz] , ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .

Take	air	-	baths	,	cold	water	plunges	,	or	cold	water	sponges	,	every	morning	.
拿	空气	-	浴室	,	寒冷的	水	暴跌	,	或者	寒冷的	水	海绵	,	每一个	早晨	.

每天早上进行空气浴、冷水浸泡或冷水海绵擦拭。

[fɪks] [jʊr; jər] [maɪnd] [ə'pɑːn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] [saʊnd] [ænd; ənd] ['enərˌdʒaɪz] ['bɑːdi] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [wɪl] [ə'trækt]

Fix	your	mind	upon	having	a	sound	and	energized	body	and	you	will	attract
使固定	你的	头脑	之上	拥有	一个	声音	和	充满活力	身体	和	你	将要	吸引

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

专注于拥有健康强壮的身体，你就能吸引到它。

['eksərsaɪz] , [wɔːk] , [rʌn] , [pleɪ] , [wɜːrk] , [ænd; ənd] [lɜːrn] [tuː; tə] [rest] .

Exercise	,	walk	,	run	,	play	,	work	,	and	learn	to	rest	.
锻炼	,	走	,	跑步	,	玩	,	工作	,	和	学习	到	休息	.

锻炼、散步、跑步、玩耍、工作，并学会休息。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] ['hæbɪts] [ʌv; əv] ['lɪvɪŋ] .

Change	your	habits	of	living	.
改变	你的	习惯	的	活的	.

改变你的生活习惯。

[kʌt] [aʊt] [ðə; ði] [graʊtʃ] .

Cut	out	the	grouch	.
切	出去	这	牢骚	.

别理那个爱抱怨的人。

[stɑːp] ['nægɪŋ] .

Stop	nagging	.
停止	唠叨	.

别再唠叨了。

[jʊə(r)] ['saʊər] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [jʊr; jər] ['pɔrz] [ɑːr; ər] [stɑːpt] [ʌp] ; [get] [ə; eɪ] [bʌk] - [sɔː] [ænd; ənd] [teɪk]

You're	sour	because	your	pores	are	stopped	up	;	get	a	buck	-	saw	and	take
你是	酸的	因为	你的	毛孔	是	停止	向上	;	得到	一个	巴克	-	锯	和	拿

[ə; eɪ] [swet] .

a	sweat	.
一个	汗	.

你皮肤发酸是因为毛孔堵塞了；拿把手锯来，好好出一身汗吧。

[jʊə(r)] ['mɔ:rbɪdli] [blu:] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][jʊr; jər]['soʊlər]['pleksəs][hæz; həz] [gɔ:n] [tu:; tə] [sli:p] ;

You're	morbidly	blue	because	your	solar	plexus	has	gone	to	sleep	;
你是	病态地	蓝色的	因为	你的	太阳的	神经丛	有	已消失	到	睡觉	;

你脸色发青是因为你的太阳神经丛处于休眠状态；

[gɪv] [ˌaɪ 'ti:][hæf][æn; ən]['aʊər][ʌv; əv][ɪn'tɜ:rn(ə)l][vaɪ'breɪʃ(ə)n] .

give	it	half	an	hour	of	internal	vibration	.
给	它	一半	一个	小时	的	内部的	振动	.

让它进行半小时的内部振动。

[dəunt] [nɑ:k] [ðə; ði] ['weðər] , [laɪk][ˌaɪ 'ti:] , [get]['ɪntu:][ˌaɪ 'ti:] , [let][ˌaɪ 'ti:][pʊt]['aɪərn]['ɪntu:][jʊr; jər] [blʌd] .

Don't	knock	the	weather	,	like	it	,	get	into	it	,	let	it	put	iron	into	your	blood	.
不	敲	这	天气	,	喜欢	它	,	得到	进入	它	,	让	它	放	铁	进入	你的	血	.

不要贬低天气，要喜欢它，融入其中，让它为你补充铁元素。

[plʌndʒ] ['ɪntu:][ə; eɪ][stɔ:rm] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [ækt][æz; əz]['tɑ:nɪk][ɑ:n][jʊr; jər]['spɪrɪt] .

Plunge	into	a	storm	,	it	will	act	as	tonic	on	your	spirit	.
暴跌	进入	一个	风暴	,	它	将要	行为	作为	补品	在	你的	精神	.

投身风暴之中，它会给你的精神带来慰藉。

[ə; eɪ][dɪp][ɪn][ðə; ði]['oʊʃ(ə)n] [wɪl] [ˌeɪ di: 'di:]['mægnətɪzəm][tu:; tə][jʊr; jər]['bɑ:di] .

A	dip	in	the	ocean	will	add	magnetism	to	your	body	.
一个	蘸	在	这	海洋	将要	添加	磁性	到	你的	身体	.

在海里泡一次澡会让你的身体更有磁性。

[jʊr; jər]['bɑ:di][ɪz][ə; eɪ] ['maɪti] [faɪn] ['endʒɪn] [ʌv; əv] ['mɑ:rvələs] ['enərdʒi] .

Your	body	is	a	mighty	fine	engine	of	marvelous	energy	.
你的	身体	是	一个	强大的	美好的	引擎	的	奇妙	活力	.

你的身体是一台运转极佳、能量惊人的机器。

['oʊvər] - [fed] , ['ʌndər] - [fed] , ['oʊvər] - ['bə:dnd] , [nɪ'glektɪd] , [ə'bju:zd] , ['wi:kənd] , ['ʃeɪmfəli] [tɔ:kt] [ə'baʊt] ,

Over	-	fed	,	under	-	fed	,	over	-	burdened	,	neglected	,	abused	,	weakened	,	shamefully	talked	about	,
超过	-	美联储	,	在下面	-	美联储	,	超过	-	负担	,	被忽视的	,	受虐	,	减弱	,	可耻地	谈话	关于	,

过度喂养、喂养不足、负担过重、被忽视、被虐待、身体虚弱、被羞辱地谈论

[jet] [jɪr] ['æftər] [jɪr] [ˌaɪ 'ti:][goʊz][ɑ:n]['dʒenə,reitiŋ][ðə; ði][dɪ'vaɪnɪst] [θɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs] — [laɪf] .

yet	year	after	year	it	goes	on	generating	the	divinest	thing	in	the	universe	—	Life	.
然而	年	后	年	它	去	在	生成	这	最神圣的	事物	在	这	宇宙	—	生活	.

然而，它却年复一年地孕育着宇宙中最神圣的事物——生命。

[ˌaɪ 'ti:] [træns'mju:ts] [prə'feɪn] ['elɪmənts; 'eləmənts]['ɪntu:][dɪ'vaɪn]['enərdʒi] , [wɑ:ʃiz] [ə; eɪ]['rɪvər][ʌv; əv] [blʌd] [fri:] [ʌv; əv] [tʌnz] [ʌv; əv] ['pɔɪzn] ,

It	transmutes	profane	elements	into	divine	energy	,	washes	a	river	of	blood	free	of	tons	of	poison	,
它	嬗变	亵渎	元素	进入	神圣的	活力	,	洗涤	一个	河	的	血	自由的	的	吨	的	毒	,

它能将世俗的元素转化为神圣的能量，洗净血河中数吨的毒素。

[sə'pɔrts] [ə; eɪ][breɪn] [ðæt] [bɪldz] [ænd; ənd] [ru:lz] ['lɪmɪtləs] ['ɛmpaɪɚz] , [sə'steinz] [ə; eɪ]['vɪʒ(ə)n] [ðæt] [di'zɔlvz] ['dɑ:rknəs] ['ɪntu:] [laɪt] ,

supports	a	brain	that	builds	and	rules	limitless	empires	,	sustains	a	vision	that	dissolves	darkness	into	light	,
支持	一个	脑	那	建造	和	规则	无限	帝国	,	维持	一个	想象	那	溶解	黑暗	进入	光	,

支持着能够建立和统治无限帝国的强大大脑，支撑着能够将黑暗转化为光明的远见卓识。

[ðə; ði] [ˌʌn'noʊn] ['ɪntuː][ðə; ði] [noʊn] , [ʌp'həuldz][ðə; ði] ['ɪmɪdʒ] [ʌv; əv] , [ænd; ənd][ɪz] " [ðə; ði]['temp(ə)l]

the	unknown	into	the	known	,	upholds	the	image	of	,	and	is	"	the	Temple
这	未知	进入	这	已知	,	维护	这	图像	的	,	和	是	"	这	寺庙

[ʌv; əv][ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [gɑːd] .

of	the	Living	God	.
的	这	活的	上帝	.

将未知变为已知，维护了"活神的形象"，并且是"活神的殿"。

" [jʊr; jər]['bɑːdi][ɪz] [su'priːm] .

"	Your	body	is	Supreme	.
"	你的	身体	是	最高	.

你的身体至高无上。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː][dɪ'vaɪn] .

Keep	it	divine	.
保持	它	神圣的	.

保持神圣。

[strɪp] [jʊr; jər]['bɑːdi] [ber] [ænd; ənd][laɪ][ɪn][ðə; ði] ['sʌnʃaɪn] .

Strip	your	body	bare	and	lie	in	the	sunshine	.
条	你的	身体	裸	和	说谎	在	这	阳光	.

脱光衣服，躺在阳光下。

[let] [ˌaɪ 'tiː][soʊk] ['diːpli] ['ɪntuː][ðə; ði] ['tɪʃuː] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['mægnətaɪz][jʊr; jər]['bɑːdi] , [ænd; ənd] [rɪ'nuː]

Let	it	soak	deeply	into	the	tissue	,	it	will	magnetize	your	body	,	and	renew
让	它	浸泡	深	进入	这	组织	,	它	将要	磁化	你的	身体	,	和	更新

[ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] [juːθ] .

it	with	youth	.
它	和	青年	.

让它充分渗透到组织中，它会给你的身体注入活力，使你重焕青春。

[teɪk] [ðiːz] [sʌn] - [bɑːðz] ['evri] ['sʌni] [deɪ]['pɑːsəb(ə)l][baɪ]['laɪɪŋ] [ɑːn][ə; eɪ] [kaʊtʃ] [bɪ'fɔːr] [ə; eɪ][lɑːrdʒ]

Take	these	sun	-	baths	every	sunny	day	possible	by	lying	on	a	couch	before	a	large
拿	这些	太阳	-	浴室	每一个	阳光明媚	天	可能的	经过	说谎	在	一个	长椅	前	一个	大的

['wɪndoʊ] ,

window	,
窗户	,

尽可能每天利用晴天，躺在沙发上，对着大窗户晒太阳。

[ɔːr]['iːv(ə)n] ['betər] , [aʊt][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] .

or	even	better	,	out	in	the	open	air	.
或者	甚至	更好的	,	出去	在	这	打开	空气	.

或者更好的是，到户外去。

[ɪf] [juː; jʊ][wɑːnt][ə; eɪ][mæg'netɪk]['bɑːdi] [ðæt] [ɪz] ['sʌp(ə)l] ,

If	you	want	a	magnetic	body	that	is	supple	,
如果	你	想	一个	磁的	身体	那	是	柔软	,

如果你想要一个柔软且磁性强健的身体，

[ɪ'læstɪk][ænd; ənd] ['juːθfl] [gɪv] [ˌaɪ 'tiː][sʌn] - [bɑːðz][ænd; ənd] [er] - [bɑːðz]['deɪli] .

elastic	and	youthful	give	it	sun	-	baths	and	air	-	baths	daily	.
松紧带	和	青春	给	它	太阳	-	浴室	和	空气	-	浴室	日常的	.

保持弹性和年轻状态，每天给它晒太阳和吹空气。

[kiːp] [jʊr; jər][maɪnd] [su'priːm] :

KEEP	YOUR	MIND	SUPREME	:
保持	你的	头脑	最高	:

保持头脑清醒：

[jʊr; jər][maɪnd][ɪz] ['lɪmɪtləs] .

Your	mind	is	limitless	.
你的	头脑	是	无限	.

你的思维是无限的。

[juː; jʊ][wɜːr; wər][bɔːrn][tuː; tə] [liːd] , [nɑːt][tuː; tə][biː; bi]['ɔːlweɪz][led] .

You	were	born	to	lead	,	not	to	be	always	led	.
你	是	出生	到	带领	,	不是	到	是	总是	引领	.

你生来就是领导者，而不是被领导者。

[θɪŋk] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] .

Think	for	yourself	.
思考	为了	你自己	.

独立思考。

[duː][jʊr; jər] [oʊn] ['plænɪŋ] .

Do	your	own	planning	.
做	你的	自己的	规划	.

自己做好计划。

[meɪk] [nuː] [plænz] .

Make	new	plans	.
制作	新的	计划	.

制定新计划。

[treɪn] [jʊr; jər][maɪnd][tuː; tə] [θɪŋk] [ə'loʊn] .

Train	your	mind	to	think	alone	.
火车	你的	头脑	到	思考	独自的	.

训练你的大脑独立思考。

['mɪzəri] [ɪz] [rʌst] [ɑːn][ə; eɪ][maɪnd] [ðæt] [hæz; həz] [stɑːpt] ['wɜːrkɪŋ] .

Misery	is	rust	on	a	mind	that	has	stopped	working	.
苦难	是	锈	在	一个	头脑	那	有	停止	在职的	.

痛苦就像是停止运转的大脑上的锈迹。

[treɪn] [jʊr; jər][maɪnd][tuː; tə] [dɪ'laɪt] ['piːp(ə)l] .

Train	your	mind	to	delight	people	.
火车	你的	头脑	到	喜	人们	.

训练你的思维方式去取悦他人。

[dəunt] ['fɑːloʊ] [ðə; ði] [kraʊd] , [bʌt; bət][step] ['sɔːftli] [ə'mʌŋ] ['hjuːmən] ['hɑːrts] .

Don't	follow	the	crowd	,	but	step	softly	among	human	hearts	.
不	跟随	这	人群	,	但	步	轻轻	之中	人类	心	.

不要随波逐流，而要轻柔地走进人心。

[treɪn] [jʊr; jər][maɪnd][tuː; tə] [θɪŋk] [bɪg] .

Train	your	mind	to	think	big	.
火车	你的	头脑	到	思考	大的	.

训练你的思维，使其具有远大的目标。

[ɪk'spænd][jʊr; jər][maɪnd] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [en'sɜːkəlz] [ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] .

Expand	your	mind	until	it	encircles	the	universe	.
扩张	你的	头脑	直到	它	包围	这	宇宙	.

拓展你的思维，直到它能包容整个宇宙。

[stɑːp] ['fʌsɪŋ] ['oʊvər]['lɪt(ə)l] [θɪŋz] , ['oʊvər] ['juːsləs] ['piːp(ə)l] ,

Stop	fussing	over	little	things	,	over	useless	people	,
停止	唠叨	超过	小的	事物	,	超过	无用	人们	,

不要为小事和无用的人烦恼。

[ænd; ənd] [fɪl] [jʊr; jər][maɪnd][wɪð; wɪθ] [nuː] [aɪ'diːlz][ænd; ənd] [freʃ] ['pɜːrpəs] .

and	fill	your	mind	with	new	ideals	and	fresh	purpose	.
和	充满	你的	头脑	和	新的	理想	和	新鲜的	目的	.

让你的思想充满新的理想和新的目标。

[stɑːp] ['weɪlɪŋ] ['oʊvər] ['flaʊərz] [ðæt] [wɪl] ['nevər] ['blɑːsəm] [ɑːn][ðə; ði] [nɔːrθ] [saɪd][ʌv; əv][jʊr; jər] [haʊs] ;

Stop	wailing	over	flowers	that	will	never	blossom	on	the	north	side	of	your	house	;
停止	哀嚎	超过	花朵	那	将要	绝不	开花	在	这	北	边	的	你的	房子	;

别再为房子北侧永远不会盛开的花朵哀叹了；

[goʊ] [ə'raʊnd] [tu:; tə][ðə; ði] [saʊθ] [saɪd][ænd; ənd] [meɪk] [ə; eɪ] [nu:] ['gɑ:rdn] .

go	around	to	the	south	side	and	make	a	new	garden	.
去	大约	到	这	南	边	和	制作	一个	新的	花园	.

绕到南边，建一个新的花园。

[ju:; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] ['temprəmənt] [ðæt] [ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi] [ˌmɪsʌndər'stʊd] ; [ðæts] [faɪn] .

You	have	a	temperament	that	is	likely	to	be	misunderstood	;	that's	fine	.
你	有	一个	气质	那	是	可能	到	是	被误解	;	那就是	美好的	.

你的性情容易被人误解；这没关系。

[soʊ][dɪd] - , [kə'lʌmbəs] , [gæli'leiəu] , ['lu:θər] , ['wɪtfi:ld, 'hwɪtfi:ld] , ['emərsn] , ['lɪŋkən]

So	did	Sarvonarola	,	Columbus	,	Galileo	,	Luther	,	Whitfield	,	Emerson	,	Lincoln
所以	做过	-	,	哥伦布	,	伽利略	,	路德	,	惠特菲尔德	,	爱默生	,	林肯

[ænd; ənd] [kraɪst] .

and	Christ	.
和	基督	.

萨尔沃纳罗拉、哥伦布、伽利略、路德、惠特菲尔德、爱默生、林肯和基督也是如此。

" ['sev(ə)n] ['sɪtiz] [fɔ:t] [fɔ:r; fər]['hoʊmər] , [ded] , [θru:] [hu:z] [stri:ts] [ðə; ði] ['lɪvɪŋ] ['hoʊmər] ['bɛgd]

"	Seven	cities	fought	for	Homer	,	dead	,	thru	whose	streets	the	living	Homer	begged
"	七	城市	战斗	为了	荷马	,	死的	,	通过	谁	街道	这	活的	荷马	乞求

[hɪz; ɪz] [bred] .

his	bread	.
他的	面包	.

"七座城市为已故的荷马而战，活着的荷马曾在这些城市的街道上乞讨面包。"

" [ðə; ði][ˌrepju'teɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [kraɪst] [wʌz; wəz][dʒʌst][ðə; ði] ['ɑ:pəzɪt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['kærəktər] .

"	The	reputation	of	Christ	was	just	the	opposite	of	His	character	.
"	这	名声	的	基督	曾是	只是	这	对面的	的	他的	特点	.

基督的名声与他的品格截然相反。

[ði:z] , [stʊd] ['θɪŋkɪŋ] [ðer; ðər] [breɪv] [θɔ:ts] [ɑ:n][ðə; ði][hə'raɪz(ə)n] [wer] [tru:θ] [æsks][ju:; jʊ]

These	,	stood	thinking	their	brave	thoughts	on	the	horizon	where	Truth	asks	you
这些	,	站立	思维	他们的	勇敢的	想法	在	这	地平线	在哪里	真相	问	你

[tu:; tə][stænd] .

to	stand	.
到	站立	.

这些人，伫立在地平线上，思考着他们勇敢的想法，那里是真理召唤你站立的地方。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər] ['betər] [ðæn; ðən][ju:; jʊ] [θɪŋk] ; [ɔ:r][æz; əz] [gʊd] .

You	are	better	than	you	think	;	or	as	good	.
你	是	更好的	比	你	思考	;	或者	作为	好的	.

你比你想象的更优秀；或者至少和你想象的一样优秀。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ðə; ði][sʌm; səm]['toʊt(ə)l][ʌv; əv][jʊr; jər] ['θɪŋkɪŋ] .

You	are	the	sum	total	of	your	thinking	.
你	是	这	和	全部的	的	你的	思维	.

你就是你所思所想的总和。

[bɪld] [θɔ:t] ['pæləs] , [nɑ:t] [mʌd] [hʌt] .

Build	thought	palaces	,	not	mud	huts	.
建造	想法	宫殿	,	不是	泥	小屋	.

建造思想宫殿，而不是泥屋。

[kri'eɪt] , [ə'rɪdʒɪneɪt] , [prə'du:s] [nu:] [aɪ'di:əz] .

Create	,	originate	,	produce	new	ideas	.
创造	,	起源	,	生产	新的	想法	.

创造、构思、产生新想法。

[bɪ'wer] [ʌv; əv] [ded] [mə'nɑ:təni] , [ˌaɪ 'ti:] [kɪlz] [ðə; ði] [breɪn] .

Beware	of	dead	monotony	,	it	kills	the	brain	.
提防	的	死的	单调	,	它	杀戮	这	脑	.

警惕死气沉沉的单调生活，它会扼杀大脑。

[ʌn'fetər] [jʊr; jər] [θɔ:ts] [frʌm; frəm] ['nəʊʃnz] , ['predʒudisiz][ænd; ənd] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] .

Unfetter	your	thoughts	from	notions	,	prejudices	and	limitations	.
不受束缚	你的	想法	从	概念	,	偏见	和	限制	.

让你的思想摆脱观念、偏见和局限的束缚。

[θɪŋk] [wel] [ʌv; əv] [jɔ:r'self] , [θɪŋk] [wel] [ʌv; əv] [wʌt] [ju:; jʊ][hæv; həv] , [θɪŋk] [wel] [ʌv; əv] [wʌt] [ju:; jʊ]

Think	well	of	yourself	,	think	well	of	what	you	have	,	think	well	of	what	you
思考	出色地	的	你自己	,	思考	出色地	的	什么	你	有	,	思考	出色地	的	什么	你

[du:] ,

do	,
做	,

要善待自己，要善待你所拥有的一切，要善待你所做的事情。

[θɪŋk] [ɪn'vɪnsəbli] , [θɪŋk] [pər'sɪstəntli] , [θɪŋk] [wɪð; wɪθ] [ʌn'flɪntʃɪŋ] [rɪ'zɑ:lv] .

think	invincibly	,	think	persistently	,	think	with	unflinching	resolve	.
思考	无敌	,	思考	持续地	,	思考	和	坚定不移	解决	.

要心无旁骛，要坚持不懈，要意志坚定。

[ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ɪz] ['getɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ] [θɪŋ] , ['θɪŋkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , ['plænɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] , [prɪ'peərɪŋ] [fɔ:r; fər]

Concentration	is	getting	at	a	thing	,	thinking	it	,	planning	it	,	preparing	for
专注	是	获得	在	一个	事物	,	思维	它	,	规划	它	,	准备	为了

[ˌaɪ 'ti:] ,

it	,
它	,

专注就是专注于某件事，思考它，计划它，并为之做好准备。

['wɜ:rkɪŋ] [ɑ:n][ˌaɪ 'ti:] , ['du:ɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] .

working	on	it	,	DOING	IT	.
在职的	在	它	,	正在做	它	.

正在努力，正在做。

[jʊr; jər] [kən'dɪʃ(ə)nz] , ['ment(ə)l] , ['fɪzɪk(ə)l] , [faɪ'nænʃ(ə)l] , [ɑ:r; ər] [θɔ:t] [meɪd] ;

Your	conditions	,	mental	,	physical	,	financial	,	are	thought	made	;
你的	状况	,	精神的	,	身体的	,	金融的	,	是	想法	制成	;

你的精神、身体、经济状况都是由思想造成的;

[fɪl] [jʊr; jər] [maɪnd] [wɪð; wɪθ] ['dɪfrənt] [θɔ:ts] [ænd; ənd] [ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] ['dɪfrənt] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

fill	your	mind	with	different	thoughts	and	you	will	have	different	conditions	.
充满	你的	头脑	和	不同的	想法	和	你	将要	有	不同的	状况	.

让你的大脑充满不同的想法，你就会拥有不同的境况。

[θɔ:t] ['gæðərz] [ə'raʊnd] [ju:; jʊ][ðə; ði] [θɪŋz] [ju:; jʊ][wɑ:nt] , [wen] [ju:; jʊ][stɑ:p] ['θɪŋkɪŋ] [ʌv; əv]

Thought	gathers	around	you	the	things	you	want	,	when	you	stop	thinking	of
想法	聚集	大约	你	这	事物	你	想	,	什么时候	你	停止	思维	的

[ðem; ðəm] [ðeɪ] [pæs] [ə'weɪ] .

them	they	pass	away	.
他们	他们	经过	离开	.

思想会将你想要的东西聚集在你周围，当你不再想它们时，它们就会消失。

[θɔ:ts] [ɑ:r; ər] [si:dz] , [ðeɪ] [prə'du:s] ['æftər][ðer; ðər][kaɪnd] .

Thoughts	are	seeds	,	they	produce	after	their	kind	.
想法	是	种子	,	他们	生产	后	他们的	种类	.

思想如同种子，会结出与其相似的果实。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [θɔ:t] [wɪl] [ʃeɪk] [ɔ:f] ['ju:sləs] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ænd; ənd] [kən'fju:zd] [ɪn'vaɪrənmənt] .

A	little	thought	will	shake	off	useless	conditions	and	confused	environment	.
一个	小的	想法	将要	摇	离开	无用	状况	和	使困惑	环境	.

稍加思考，就能摆脱无益的处境和混乱的环境。

[θɪŋk] [sʌm; səm] [fʌn] ['ɪntu:][jʊr; jər] ['deɪli] [ɪ'vents] .

Think	some	fun	into	your	daily	events	.
思考	一些	乐趣	进入	你的	日常的	活动	.

给你的日常生活增添一些乐趣。

[dəunt][biː; bi]['oʊvər] - ['sɪriəs] ; [ˌaɪ 'tiː] [briːdz] [dɪ'ziːz] [dʒəːmz] , [dʒʌst][æz; əz]['æŋgər][ænd; ənd] [heɪt]

Don't	be	over	-	serious	;	it	breeds	disease	germs	,	just	as	anger	and	hate
不	是	超过	-	严肃的	;	它	品种	疾病	细菌	,	只是	作为	愤怒	和	恨

[θɔːts] [ɪn'duːs] ['kænsər] ,

thoughts	induce	cancer	,
想法	诱导	癌症	,

不要太严肃；严肃会滋生病菌，就像愤怒和仇恨的想法会诱发癌症一样。

['tuːmər][ænd; ənd]['lɪvər] ['trʌblz] .

tumor	and	liver	troubles	.
瘤	和	肝	麻烦	.

肿瘤和肝脏疾病。

[stɑːrt][ə; eɪ] ['hɜːrəkeɪn] [ʌv; əv]['dʒɑːləti] .

Start	a	hurricane	of	jollity	.
开始	一个	飓风	的	欢乐	.

掀起一场欢乐的旋风。

[breɪk] [luːs] [ɪn][ə; eɪ] ['θʌndərstɔːrm] [ʌv; əv][mɜːrθ] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [klɪr] [ðə; ði] ['ætməsfɪr] ['ʌndər][ə; eɪ]

Break	loose	in	a	thunderstorm	of	mirth	,	it	will	clear	the	atmosphere	under	a
休息	松动的	在	一个	雷雨	的	欢笑	,	它	将要	清除	这	气氛	在下面	一个

[ruːf] ,

roof	,
屋顶	,

尽情释放你的欢笑，让欢乐如雷鸣般席卷而来，它将净化屋檐下的空气。

[dʒʌst][æz; əz][ə; eɪ] ['θʌndərstɔːrm] [kliəz] [ðə; ði] [er] ['oʊvər][ðə; ði] [ruːf] .

just	as	a	thunderstorm	clears	the	air	over	the	roof	.
只是	作为	一个	雷雨	清除	这	空气	超过	这	屋顶	.

就像雷雨过后能净化屋顶上的空气一样。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] " [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['siːz(ə)n][tuː; tə] [wiːp] .

On	the	other	hand	"	there	is	a	season	to	weep	.
在	这	其他	手	"	那里	是	一个	季节	到	哭泣	.

另一方面，“凡事都有哭泣的时候。”

" ['nevər] ['smʌðər] [jʊr; jər][ɪ'moʊʃ(ə)n] , [tuː; tə] [tʃoʊk] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] ['staɪflz] [ðə; ði] [hɑːrt] .

"	Never	smother	your	emotion	,	to	choke	it	back	stifles	the	heart	.
"	绝不	窒息	你的	情感	,	到	呛	它	后退	扼杀	这	心	.

“永远不要压抑自己的情感，把它扼杀在心底。”

[lɪft] [ðə; ði] [flʌd] - [geɪts] [ænd; ənd] [let][jʊr; jər] [terz] ['wɔːtər][ðə; ði] ['gɑːrdn] [ʌv; əv][jʊr; jər] [hɑːrt] .

Lift	the	flood	-	gates	and	let	your	tears	water	the	garden	of	your	heart	.
举起	这	洪水	-	大门	和	让	你的	眼泪	水	这	花园	的	你的	心	.

打开泪水的闸门，让你的眼泪浇灌你心灵的花园。

" [biː; bi] [rɪ'nuːd] [ɪn][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][jʊr; jər][maɪnd] .

"	Be	renewed	in	the	spirit	of	your	mind	.
"	是	更新	在	这	精神	的	你的	头脑	.

“要更新你们的心志。”

" [ðæt] [ɪz][ðə; ði][laɪf] .

"	That	is	the	life	.
"	那	是	这	生活	.

这就是生活。

[biː; bi] [rɪ'nuːd] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] , [fɔːr; fər] [iːtʃ] [deɪ] [ɪz][ə; eɪ] [nuː] [laɪf] , [ə; eɪ] [freʃ] [wɜːrld] ,

Be	renewed	every	morning	,	for	each	day	is	a	new	life	,	a	fresh	world	,
是	更新	每一个	早晨	,	为了	每个	天	是	一个	新的	生活	,	一个	新鲜的	世界	,

每天早晨都要焕然一新，因为每一天都是新的生命，新的世界。

[ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ɪ'tɜ:rnəti] .

the	beginning	of	eternity	.
这	开始	的	永恒	.

永恒的开端。

[θɪŋk] [jʊr; jər] [θɔ:t] [kri'eɪtɪd] ['enəmi] ['ɪntu:] [θɔ:t] [kri'eɪtɪd] [frendz] .

Think	your	thought	created	enemies	into	thought	created	friends	.
思考	你的	想法	创建	敌人	进入	想法	创建	朋友们	.

把"你的想法制造了敌人"转变为"你的想法创造了朋友"。

[θɪŋk] [jʊr; jər] [θɔ:t] [kri'eɪtɪd] [səs'piʃənz] , ['ɪntu:] [θɔ:t] [kri'eɪtɪd] ['kɔnfidənsiz] .

Think	your	thought	created	suspicions	,	into	thought	created	confidences	.
思考	你的	想法	创建	怀疑	,	进入	想法	创建	秘密	.

你的想法引发了猜疑，而你的想法则创造了信任。

[θɔ:t] [hæz; həz] [drɔ:n] [ju:; jʊ]['ɪntu:][jʊr; jər] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [pʊl] [ju:; jʊ] [aʊt] .

Thought	has	drawn	you	into	your	conditions	,	it	will	pull	you	out	.
想法	有	绘制	你	进入	你的	状况	,	它	将要	拉	你	出去	.

是思想把你带入了现在的境地，它也终将把你拉出来。

[jʊr; jər] [soʊl] , [jʊr; jər][maɪnd] , [jʊr; jər]['bɑ:di]['kænɑ:t] [bɪ'kʌm] ['ʌgli] , ['ju:sləs] ,

Your	Soul	,	your	Mind	,	your	Body	cannot	become	ugly	,	useless	,
你的	灵魂	,	你的	头脑	,	你的	身体	不能	变得	丑陋的	,	无用	,

你的灵魂、你的思想、你的身体不会变得丑陋、无用。

[ɪm'prɪznd] [soʊ] [lɔ:ŋ] [æz; əz][ju:; jʊ] [θɪŋk] [su'pri:m] ['hɑ:rməni] , [də'mɪnjən] , [ænd; ənd] [lʌv] .

imprisoned	so	long	as	you	think	supreme	harmony	,	dominion	,	and	love	.
被监禁	所以	长的	作为	你	思考	最高	和谐	,	统治权	,	和	爱	.

只要你心中怀有至高无上的和谐、统治和爱，你就会被囚禁。

[θɔ:t] [meɪks] [jʊr; jər]['bɑ:di][ə; eɪ] ['hʌvl] , [jʊr; jər][maɪnd][ə; eɪ] ['mædhaʊs] ,

Thought	makes	your	body	a	hovel	,	your	mind	a	madhouse	,
想法	制作	你的	身体	一个	茅屋	,	你的	头脑	一个	疯人院	,

思想使你的身体变成茅屋，使你的心灵变成疯人院。

[ɔ:r] [θɔ:t] [meɪks] [jʊr; jər]['bɑ:di][ə; eɪ]['temp(ə)l][ænd; ənd][jʊr; jər][maɪnd][ə; eɪ] [ʃraɪn] [wer] ['eɪndʒəlz]

or	thought	makes	your	body	a	temple	and	your	mind	a	shrine	where	angels
或者	想法	制作	你的	身体	一个	寺庙	和	你的	头脑	一个	神社	在哪里	天使

['kɑ:mju:n; kə'mju:n][wɪð; wɪθ][ju:; jʊ] .

commune	with	you	.
公社	和	你	.

或者，思想能使你的身体成为一座圣殿，使你的心灵成为天使与你交流的圣地。

[ɪn'vaɪrənmənt] , [kən'dɪʃ(ə)nz] , ['sɜ:rkəmstænsɪz][ɑ:r; ər][nɑ:t][jʊr; jər]['mæstərz] ,

Environment	,	conditions	,	circumstances	are	not	your	masters	,
环境	,	状况	,	情况	是	不是	你的	大师	,

环境、条件、境遇都不能主宰你，

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] [mə'tɪrɪəlz] [aʊt] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [θɔ:t] [meɪks] [ðə; ði] ['bju:tɪf(ə)l] [moʊ'zeɪɪks][ʌv; əv] ['kærəktər]

they	are	materials	out	of	which	thought	makes	the	beautiful	mosaics	of	character
他们	是	材料	出去	的	哪个	想法	制作	这	美丽的	马赛克	的	特点

.

:

.

它们是思想用来拼凑出美丽性格马赛克的材料。

[laɪt] [ðə; ði]['kænd(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ] [nu:] [θɔ:t] [ænd; ənd]['dɪlɪdʒəntli] [swi:p] ['evri] ['kɔ:rnər][ʌv; əv]

Light	the	candle	of	a	new	thought	and	diligently	sweep	every	corner	of
光	这	蜡烛	的	一个	新的	想法	和	勤勉地	扫	每一个	角落	的

[jʊr; jər][maɪnd] ,

your	mind	,
你的	头脑	,

点燃新思想的蜡烛，认真审视你心灵的每一个角落。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][faɪnd][ðə; ði] [rer] ['treʒər] — ['hæpinəs] .

and	you	shall	find	the	rare	treasure	—	happiness	.
和	你	将	寻找	这	稀有的	宝藏	—	幸福	.

你将会找到那份珍贵的宝藏——幸福。

[pʊt] [fʌn] ['ɪntuː][jʊr; jər] ['θɪŋkɪŋ] .

Put	fun	into	your	thinking	.
放	乐趣	进入	你的	思维	.

让思考充满乐趣。

[duː][nɑːt] [teɪk] [jɔːr'self] [soʊ] ['sɪriəs] , [pʊt][ðə; ði] [red] [blʌd] [ʌv; əv][mɜːrθ]['ɪntuː][jʊr; jər] ['deɪli] ['θɪŋkɪŋ] .

Do	not	take	yourself	so	serious	,	put	the	red	blood	of	mirth	into	your	daily	thinking	.
做	不是	拿	你自己	所以	严肃的	,	放	这	红色的	血	的	欢笑	进入	你的	日常的	思维	.

不要太严肃，让欢乐的血液流淌在你的日常思考中。

[kiːp] [jʊr; jər] [wɪl] [suː'priːm] : [jʊr; jər] [wɪl] [ɪz][dɪ'vaɪn]['enərdʒi] , ['ðerfɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [suː'priːm] ['paʊər] .

KEEP	YOUR	WILL	SUPREME	:	Your	will	is	divine	energy	,	therefore	it	is	a	Supreme	Power	.
保持	你的	将要	最高	:	你的	将要	是	神圣的	活力	,	所以	它	是	一个	最高	力量	.

保持你的意志至高无上：你的意志是神圣的能量，因此它是至高无上的力量。

[kraɪst] [sed] : " [biː; bi][ˌaɪ 'tiː]['ʌntəˌʌntu] [ðiː] ['iːv(ə)n][æz; əz] [ðaʊ] [wɪld] .

Christ	said	:	"	Be	it	unto	thee	even	as	thou	WILLED	.
基督	说	:	"	是	它	到	你	甚至	作为	你	意志	.

基督说："照你所愿意的，给你成全。"

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'nɜːrʃə] [ðæt] ['sʌfəz] .

"	It	is	inertia	that	suffers	.
"	它	是	惯性	那	遭受	.

"惯性才是受害者。"

[feɪt] , [fɪr] [ænd; ənd] [daʊt] [ɑːr; ər] ['tʃɪldrən] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n] .

Fate	,	Fear	and	Doubt	are	children	of	the	imagination	.
命运	,	害怕	和	怀疑	是	孩子们	的	这	想像力	.

命运、恐惧和怀疑都是想象力的产物。

[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] [di'zɔlvz] [ðem; ðəm]['ɪntuː][mɪst] .

The	power	of	the	will	dissolves	them	into	mist	.
这	力量	的	这	将要	溶解	他们	进入	薄雾	.

意志的力量将它们化为迷雾。

[wɪl] ['paʊər] ['ɪntuː][jʊr; jər] ['biːɪŋ] .

Will	power	into	your	Being	.
将要	力量	进入	你的	存在	.

意志力融入你的生命。

[wɪl] ['paʊər] ['ɪntuː][jʊr; jər][wɜːrk] .

Will	power	into	your	work	.
将要	力量	进入	你的	工作	.

投入工作中要充满意志力。

[wɪl] ['paʊər] ['ɪntuː][jʊr; jər] [æm'bɪʃənz] .

Will	power	into	your	ambitions	.
将要	力量	进入	你的	抱负	.

用意志力实现你的抱负。

[wɪl] ['paʊər] ['ɪntuː][jʊr; jər] [ɪk'spreʃənz] .

Will	**power**	**into**	**your**	**expressions**	**.**
将要	力量	进入	你的	表达式	.

将意志力融入你的表情中。

[wɪl] ['paʊər] ['ɪntuː][jʊr; jər][wɜːrdz] .

Will	**power**	**into**	**your**	**words**	**.**
将要	力量	进入	你的	字	.

将意志力融入你的言语中。

[ænd; ənd][juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][biː; bi] " [ə; eɪ] ['feloʊ] ['wɜːrkmən][wɪð; wɪθ][gɑːd] ,

And	**you**	**shall**	**be**	**"**	**a**	**fellow**	**workman**	**with**	**God**	**,**
和	你	将	是	"	一个	同伴	工人	和	上帝	,

你们要与神同工，

[ə; eɪ]['mæstər] ['bɪldər] [ðæt] ['niːdɪθ] [nɑːt][tuː; tə][biː; bi] [ə'ʃeɪmd] .

a	**master**	**builder**	**that**	**needeth**	**not**	**to**	**be**	**ashamed**	**.**
一个	掌握	建筑商	那	需要	不是	到	是	羞愧	.

一位无需感到羞愧的杰出建筑师。

" [jʊr; jər] [wɪl] ['gɪvz] ['ɪnfɪnət] ['klɪrnəs] , ['ɪnfɪnət] [streŋθ] , ['ɪnfɪnət] [aɪ'diːlz] , ['ɪnfɪnət] [ˌæspɝ'eɪʃənz] ,

"	**Your**	**Will**	**gives**	**infinite**	**clearness**	**,**	**infinite**	**strength**	**,**	**infinite**	**ideals**	**,**	**infinite**	**aspirations**	**,**
"	你的	将要	给予	无限	清晰度	,	无限	力量	,	无限	理想	,	无限	抱负	,

[fɔːr; fər] ['ɪnfɪnət] [ri'ælitiz] .

for	**infinite**	**realities**	**.**
为了	无限	现实	.

“你的意志赋予无限的清晰、无限的力量、无限的理想、无限的愿望，以实现无限的现实。”

[jʊr; jər] [wɪl] [telz] [juː; jʊ] [ðæt] [ɪf] [ðer; ðər][ɪz] ['eniθɪŋ] [tuː; tə] - [deɪ] [ðæt] [siːmz] [tuː; tə][juː; jʊ] [tuː]

Your	**Will**	**tells**	**you**	**that**	**if**	**there**	**is**	**anything**	**to**	**-**	**day**	**that**	**seems**	**to**	**you**	**too**
你的	将要	讲述	你	那	如果	那里	是	任何事物	到	-	天	那	似乎	到	你	也

[gʊd] [tuː; tə][biː; bi] [truː] ,

good	**to**	**be**	**true**	**,**
好的	到	是	真的	,

你的遗嘱会告诉你，如果今天有什么事情看起来好得令人难以置信，

[bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] , [ɪn'devər] [tɔːrd] [ˌaɪ 'tiː] , [riːtʃ] [fɔːrθ] [tuː; tə] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [tə'mɑːroʊ]

believe	**it**	**,**	**endeavor**	**toward**	**it**	**,**	**reach**	**forth**	**to**	**receive**	**it**	**,**	**and**	**tomorrow**
相信	它	,	努力	朝向	它	,	抵达	前进	到	收到	它	,	和	明天

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [truː] .

it	**will**	**be**	**true**	**.**
它	将要	是	真的	.

相信它，努力追求它，伸手去争取它，明天它就会成真。

[wɪl] [ɪz][ðə; ði]['endʒɪn][ɪn][ðə; ði] [depθs] [ʌv; əv][ðə; ði] [ʃɪp] [ðæt] ['draɪvz][ˌaɪ 'tiː][θruː][ðə; ði] ['bʌfɪtɪŋ]

Will	**is**	**the**	**engine**	**in**	**the**	**depths**	**of**	**the**	**ship**	**that**	**drives**	**it**	**thru**	**the**	**buffeting**
将要	是	这	引擎	在	这	深度	的	这	船	那	驱动	它	通过	这	冲击

[weɪvz] [ænd; ənd][stɔːrm][tuː; tə][ðə; ði]['dɪstənt]['hɑːrbər] .

waves	**and**	**storm**	**to**	**the**	**distant**	**harbor**	**.**
波浪	和	风暴	到	这	遥远	港口	.

意志就像船底的引擎，驱动着它穿越汹涌的波涛和风暴，驶向遥远的港口。

[wɪl] [pʊts] [jʊr; jər] [bæk] - [boʊn] [wer] [jʊr; jər] [wɪʃ] - [boʊn] [ɪz] [naʊ] .

Will	**puts**	**your**	**back**	**-**	**bone**	**where**	**your**	**wish**	**-**	**bone**	**is**	**now**	**.**
将要	放置	你的	后退	-	骨	在哪里	你的	希望	-	骨	是	现在	.

意志力让你的脊梁骨取代了你现在的许愿骨。

[wɪl] [pʊts] ['aɪərn]['ɪntuː][jʊr; jər] [blʌd] , ['taɪtnz] [ʌp][jʊr; jər] ['vɜːrtɪbrət] [ænd; ənd] [meɪks] [juː; jʊ] " [ə; eɪ]

Will	puts	iron	into	your	blood	,	tightens	up	your	vertebrate	and	makes	you	"	a
将要	放置	铁	进入	你的	血	,	收紧	向上	你的	脊椎动物	和	制作	你	"	一个

[self] - ['stɑːrtər] .

self	-	starter	.
自己	-	起动机	.

意志力能使你血液中充满铁，使你的脊椎更加紧实，使你成为一个"自发行动者"。

" [juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][lɔːst][jʊr; jər]['bæt(ə)l] , [jʊr; jər] [wɪl] [stændz] ['redi] [fɔːr; fər] [ə'nʌðər] ['betər]

"	You	may	have	lost	your	battle	,	your	Will	stands	ready	for	another	better
"	你	可能	有	丢失的	你的	战斗	,	你的	将要	站立	准备好	为了	其他	更好的

[kæm'peɪn] .

campaign	.
活动	.

"你或许输掉了这场战斗，但你的意志依然坚定，准备迎接另一场更伟大的征程。"

[juː; jʊ] [mɪs] [æn; ən] [ˌɑːpər'tuːnəti] , [jʊr; jər] [wɪl] [stændz] ['redi] [tuː; tə]['oʊpən][ðə; ði] [dɔːr] [tuː; tə][ə; eɪ]

You	miss	an	opportunity	,	your	Will	stands	ready	to	open	the	door	to	a
你	错过	一个	机会	,	你的	将要	站立	准备好	到	打开	这	门	到	一个

['hʌndrəd] [nuː] [wʌnz] .

hundred	new	ones	.
百	新的	一个	.

你错失了一次机会，但你的遗嘱已准备好为你开启一百个新的机会之门。

[dɪ'leɪ] [ɪz][ðə; ði] ['mʌðər] [ʌv; əv][moʊst] ['feɪljɚz] .

Delay	is	the	mother	of	most	failures	.
延迟	是	这	母亲	的	最多	失败	.

拖延是大多数失败的根源。

[wʌn] [θɪŋ] [wɜːrs] [ðæn; ðən] " [ə; eɪ] ['kwɪtər] , " [ɪz][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][ə'freɪd][tuː; tə] [bɪ'gɪn] .

One	thing	worse	than	"	a	quitter	,	"	is	the	person	afraid	to	begin	.
一	事物	更糟	比	"	一个	退出者	,	"	是	这	人	害怕的	到	开始	.

比"半途而废者"更糟糕的是害怕开始的人。

[jʊr; jər] [wɪl] ['gɪvz] ['pɜːrpəs] [ænd; ənd] [meɪks] [juː; jʊ] [stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

Your	Will	gives	purpose	and	makes	you	stick	to	it	.
你的	将要	给予	目的	和	制作	你	戳	到	它	.

遗嘱赋予你目标，并促使你坚持下去。

[get] [grɪt][fɔːr; fər][ə; eɪ] [nuː] [siːdʒ] .

Get	grit	for	a	new	siege	.
得到	砂砾	为了	一个	新的	围城	.

鼓起勇气迎接新的围攻。

[wɪl] [meɪks] [dɪ'zaɪər] .

Will	makes	desire	.
将要	制作	欲望	.

意志产生欲望。

[wɪl] [meɪks] [breɪnz] .

Will	makes	brains	.
将要	制作	大脑	.

意志造就大脑。

[wɪl] ['gɪvz] [dɪ'sɪʒ(ə)n] .

Will	gives	decision	.
将要	给予	决定	.

意志决定一切。

[tuː; tə] [dɪ'saɪd] [miːnz] " [tuː; tə] [kʌt] " ; [kʌt] [diːp] ['ɪntuː][ðə; ði][wɜːrld][ʌv; əv] [ˌpɔsə'bilitiz] ,

To	decide	means	"	to	cut	"	;	cut	deep	into	the	world	of	possibilities	,
到	决定	方法	"	到	切	"	;	切	深的	进入	这	世界	的	可能性	,

决定意味着"切割"；深入探索各种可能性。

[kʌt] [aʊt] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['prɪzn] [ʌv; əv] ['dɪfəkəltɪz] , [kʌt] [θruː] [jʊr; jər] ['dʒʌŋg(ə)l] [ʌv; əv] [ˌɑːpə'zɪʃ(ə)n] [tuː; tə]

cut	**out**	**of**	**your**	**prison**	**of**	**difficulties**	**,**	**cut**	**thru**	**your**	**jungle**	**of**	**opposition**	**to**
切	出去	的	你的	监狱	的	困难	,	切	通过	你的	丛林	的	反对	到

['lɪbərti] ,

liberty	**,**
自由	,

挣脱困境的牢笼，穿越阻碍自由的丛林。

[tuː; tə] [helθ] , [tuː; tə] [sək'ses] , [tuː; tə] [su'priːm] ['paʊər] .

to	**health**	**,**	**to**	**success**	**,**	**to**	**supreme**	**power**	**.**
到	健康	,	到	成功	,	到	最高	力量	.

祝你健康，祝你成功，祝你拥有至高无上的权力。

[θɪŋk] , [plæn] , [duː][ˌaɪ 'tiː] .

THINK	**,**	**PLAN**	**,**	**DO**	**IT**	**.**
思考	,	计划	,	做	它	.

思考、计划、执行。

[wɪl] [hiːlz] [dɪ'ziːz] .

Will	**heals**	**disease**	**.**
将要	治愈	疾病	.

意志力可以治愈疾病。

[wɪl] ['draɪvz] ['pɔizənz] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['sɪstəm] .

Will	**drives**	**poisons**	**out**	**of**	**the**	**system**	**.**
将要	驱动	毒药	出去	的	这	系统	.

意志力能将毒素排出体外。

[wɪl] [meɪks] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ɪ'mjuːn] .

Will	**makes**	**the**	**body**	**immune**	**.**
将要	制作	这	身体	免疫	.

意志力能使身体产生免疫力。

[wɪl] [i'ljuːminz] [ðə; ði] [breɪn] [wɪð; wɪθ] ['brɪliənt] [pər'sepʃ(ə)n] .

Will	**illumines**	**the**	**brain**	**with**	**brilliant**	**perception**	**.**
将要	照亮	这	脑	和	杰出的	洞察力	.

威尔赋予大脑敏锐的感知力。

[wɪl] [swiːps] [mis'fɔːtʃənz] [ə'saɪd] [ænd; ənd] [riː'bɪldz] [ə; eɪ] ['noʊblɚ] [sək'ses] .

Will	**sweeps**	**misfortunes**	**aside**	**and**	**rebuilds**	**a**	**nobler**	**success**	**.**
将要	扫荡	不幸	旁边	和	重建	一个	更高贵	成功	.

威尔能扫除不幸，重建更辉煌的成功。

['dʒuːljəs] ['siːzər] [treɪnd] [hɪz; ɪz] [su'priːm] [wɪl] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'keɪm] [ðə; ði] [də'mɪnjən] [ʌv; əv] [ðə; ði]

Julius	**Caesar**	**trained**	**his**	**supreme**	**will**	**until**	**it**	**became**	**the**	**dominion**	**of**	**the**
尤利乌斯	凯撒	受过训练	他的	最高	将要	直到	它	成为	这	统治权	的	这

['roʊmən]['empaɪər] .

Roman	**Empire**	**.**
罗马	帝国	.

尤利乌斯·凯撒磨练出超凡的意志，最终使之成为罗马帝国的统治力量。

[ðə; ði] ['gɑːdəs] [daɪ'ænə] [sed] [ʌv; əv] ['həːkjuliːz] : " [wen] [aɪ] [sɔː] [hɪm; ɪm] , ['weðər] [hiː; hi] [sæt] [ɔːr]

The	**goddess**	**Diana**	**said**	**of**	**Hercules**	**:**	**"**	**When**	**I**	**saw**	**him**	**,**	**whether**	**he**	**sat**	**or**
这	女神	戴安娜	说	的	赫拉克勒斯	:	"	什么时候	我	锯	他	,	无论	他	卫星	或者

[stʊd] ,

stood	**,**
站立	,

女神狄安娜这样评价赫拉克勒斯：“当我看到他时，无论他是坐着还是站着，

[aɪ] [nuː] [hiː; hi] [wʌz; wəz] [ə; eɪ] [gɑːd] , [soʊ] [mə'dʒestɪk] [ɪz] [hɪz; ɪz] [wɪl] .

I	**knew**	**he**	**was**	**a**	**god**	**,**	**so**	**majestic**	**is**	**his**	**will**	**.**
我	知道	他	曾是	一个	上帝	,	所以	雄伟	是	他的	将要	.

我知道他是神，因为他的意志如此伟大。

" [laɪk] [ðə; ði][mæg'netɪk]['maʊnt(ə)n][ɪn][ðə; ði] " [ə'reɪbiən] [naɪts] ,

"	Like	the	magnetic	mountain	in	the	"	Arabian	Nights	,
"	喜欢	这	磁的	山	在	这	"	阿拉伯	夜晚	,

“就像《一千零一夜》中的磁山一样，

" [jʊr; jər] [wɪl] [kæn; kən] [drɔ:] [ðə; ði][neɪlz][frʌm; frəm][jʊr; jər] ['enəmi] - [ʃɪps] ,

"	your	Will	can	draw	the	nails	from	your	enemies	'	ships	,
"	你的	将要	能	画	这	指甲	从	你的	敌人	-	船舶	,

“你的意志可以拔掉敌人船上的钉子。”

[soʊ] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][fɔ:l][tu:; tə] ['pi:sɪz] [bɪ'fɔ:r] [ðeɪ] [ri:tʃ] [jʊr; jər] [ʃɔ:z] .

so	they	shall	fall	to	pieces	before	they	reach	your	shores	.
所以	他们	将	落下	到	件	前	他们	抵达	你的	海岸	.

所以它们在抵达你们的海岸之前就会分崩离析。

[wɪl] [ɪz][ə; eɪ][daɪ'næmɪk] , ['kɑ:zmɪk]['enərdʒi][frʌm; frəm] [wens] [ɪ'tɜ:rn(ə)l] [θɪŋz] [proʊ'si:d] , [ænd; ənd]

Will	is	a	dynamic	,	cosmic	energy	from	whence	eternal	things	proceed	,	and
将要	是	一个	动态的	,	宇宙	活力	从	何处	永恒	事物	继续	,	和

[ɪ'mɔ:rt(ə)l] ['ɔrgən,ɪzəm][ɑ:r; ər] [kən'strʌktɪd] .

immortal	organisms	are	constructed	.
不朽	生物	是	建造	.

意志是一种动态的、宇宙性的能量，永恒的事物由此产生，不朽的生物体由此构建。

[wɪl] [ɪz][ðə; ði]['glɔ:ri][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]['ju:nɪvɜ:rs] , [ænd; ənd][ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ə; eɪ][pɑ:rt][ʌv; əv] [ðæt] [wɪl] .

Will	is	the	glory	of	the	Divine	universe	,	and	you	are	a	part	of	that	Will	.
将要	是	这	荣耀	的	这	神圣的	宇宙	,	和	你	是	一个	部分	的	那	将要	.

意志是神圣宇宙的荣耀，而你就是这意志的一部分。

[ɪn][jʊr; jər] [wɪl] [sli:p] [ðə; ði]['ɔ:rəkəlz][ʌv; əv] ['prɑ:fəsi] .

In	your	Will	sleep	the	oracles	of	prophecy	.
在	你的	将要	睡觉	这	神谕	的	预言	.

你的遗嘱中沉睡着预言的神谕。

[ju:; jʊ][wɜ:r; wər] [meɪd] ['mæstər]['oʊvər] [ðɪs] [wɜ:rld] .

You	were	made	master	over	this	world	.
你	是	制成	掌握	超过	这	世界	.

你被立为这个世界的主宰。

[ɪn][jʊr; jər] [wɪl] [ɪz] [enθ'rəʊnd] ['sɑ:vrənti] , [də'mɪnjən] , ['kɪŋʃɪp] .

In	your	Will	is	enthroned	Sovereignty	,	Dominion	,	Kingship	.
在	你的	将要	是	登基	主权	,	自治领	,	君主制	.

你的遗嘱中载有主权、统治权和王权。

[wɪð; wɪθ] [fɔ:rs] [ʌv; əv] [wɪl] ,

With	force	of	Will	,
和	力量	的	将要	,

凭借意志力，

[pig'meiljən] [kɑ:vd] [hɪz; ɪz][soʊl] [dri:m] ['ɪntu:][ðə; ði]['mɑ:rb(ə)l][ʌn'tɪl][ɪts] ['lʌvlinəs] [ʌv; əv][fɔ:rm]

Pygmalion	carved	his	soul	dream	into	the	marble	until	its	loveliness	of	form
皮格马利翁	雕刻	他的	灵魂	梦	进入	这	大理石	直到	它是	可爱	的	形式

[ænd; ənd] [greɪs] [bɪ'keɪm] [soʊ]['ri:əl][æz; əz][tu:; tə] [teɪk] [ɑ:n][laɪf][ænd; ənd]['moʊʃ(ə)n] .

and	grace	became	so	real	as	to	take	on	life	and	motion	.
和	优雅	成为	所以	真实的	作为	到	拿	在	生活	和	运动	.

皮格马利翁将他灵魂深处的梦想雕刻在大理石上，直到它优美的造型和优雅的气质变得如此逼真，以至于拥有了生命和动感。

[wɪð; wɪθ] [fɔ:rs] [ʌv; əv] [wɪl] ['dænti] [kri'eɪtɪd] [hɪz; ɪz] [hel] ,

With	force	of	Will	Dante	created	his	Hell	,
和	力量	的	将要	但丁	创建	他的	地狱	,

但丁凭借强大的意志力创造了他的地狱。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [fɔːrs] [ʌv; əv] [wɪl] ['mɪltən] [kri'eɪtɪd] [hɪz; ɪz]['pærədaɪs] [riː'geɪnd] .

and	**with**	**force**	**of**	**Will**	**Milton**	**created**	**his**	**Paradise**	**Regained**	**.**
和	和	力量	的	将要	米尔顿	创建	他的	天堂	恢复	.

凭借着强大的意志力，弥尔顿创造了他笔下的复乐园。

[pʊt][jʊr; jər] [wɪl] ['ɪntuː] [kə'mænd] .

Put	**your**	**Will**	**into**	**command**	**.**
放	你的	将要	进入	命令	.

让你的意志发挥作用。

[stɑːrt] [nuː] .

Start	**new**	**.**
开始	新的	.

重新开始。

['riːəlaɪz] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [su'priːm] .

Realize	**that**	**you**	**are**	**Supreme**	**.**
意识到	那	你	是	最高	.

要明白你是至高无上的。

[get] [ə; eɪ][maɪnd] ['pɪktʃər] [ʌv; əv] [wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt] , [wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][biː; bi] ,

Get	**a**	**mind**	**picture**	**of**	**what**	**you**	**want**	**,**	**what**	**you**	**want**	**to**	**be**	**,**
得到	一个	头脑	图片	的	什么	你	想	,	什么	你	想	到	是	,

在脑海中描绘出你想要什么，你想成为什么样的人。

[wʌt] [juː; jʊ][wɑːnt][tuː; tə][duː] , [ðen] ['æktʃuəlaɪz] [ˌaɪ 'tiː] .

what	**you**	**want**	**to**	**do**	**,**	**THEN**	**ACTUALIZE**	**IT**	**.**
什么	你	想	到	做	,	然后	实现	它	.

想做什么，就去做。

[get] [ə'bʌv] [dauts] .

Get	**above**	**doubts**	**.**
得到	多于	疑虑	.

消除疑虑。

[duː][nɑːt][weɪt][tuː; tə][biː; bi] [wel] , [tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] , [tuː; tə][biː; bi] [rɪtʃ] ,

Do	**not**	**wait**	**to**	**be**	**well**	**,**	**to**	**be**	**happy**	**,**	**to**	**be**	**rich**	**,**
做	不是	等待	到	是	出色地	,	到	是	快乐的	,	到	是	富有的	,

不要等到身体健康、幸福快乐、富有之后才去追求幸福、快乐、富有。

[ɔːl][ʌv; əv] [ðiːz] [wɪl] [biː; bi] ['ædɪd] ['ʌntəˌ'ʌntu][juː; jʊ] .

all	**of**	**these**	**will**	**be**	**added**	**unto**	**you**	**.**
全部	的	这些	将要	是	额外	到	你	.

所有这些都将加在你身上。

[klaɪm] [aʊt][ʌv; əv][jʊr; jər] ['prɪzn] [ʌv; əv] [dauts] , ['wʌrɪs] , [fɪrz] .

Climb	**out**	**of**	**your**	**prison**	**of**	**doubts**	**,**	**worries**	**,**	**fears**	**.**
爬	出去	的	你的	监狱	的	疑虑	,	担忧	,	恐惧	.

挣脱怀疑、担忧和恐惧的牢笼。

[bɪ'gɪn] [wer] [juː; jʊ][ɑːr; ər] .

Begin	**where**	**you**	**are**	**.**
开始	在哪里	你	是	.

从你所在的地方开始。

[let] [jʊr; jər] [wɪl] [kri'eɪt] , ['iːv(ə)n][æz; əz][gɑːd] [kri'eɪts] .

Let	**your**	**Will**	**create**	**,**	**even**	**as**	**God**	**creates**	**.**
让	你的	将要	创造	,	甚至	作为	上帝	创建	.

让你的意志去创造，就像上帝创造一样。

" [hiː; hi] [ðæt] [bɪ'liːvɪθ] [ʃæl; ʃəl][nɑːt] ['perɪʃ] , [ʃæl; ʃəl][nɑːt][ə'baɪd][ɪn] ['dɑːrknəs] , [ʃæl; ʃəl][hæv; həv][ðə; ði]
" He that believeth shall not perish , shall not abide in darkness , shall have the
" 他 那 相信 将 不是 沦 , 将 不是 遵守 在 黑暗 , 将 有 这
[laɪt] [ʌv; əv][laɪf] ,
light of life ,
光 的 生活 ,

"信的人必不灭亡，必不在黑暗里，必要得着生命的光。"

[ʃæl; ʃəl][hæv; həv] [ˌevər'læstɪŋ] [laɪf] ; [ɔːl] [θɪŋz] [ɑːr; ər]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][hɪm; ɪm] [ðæt] [bɪ'liːvɪθ] .
shall have everlasting life ; all things are possible to him that believeth .
将 有 永恒 生活 ; 全部 事物 是 可能的 到 他 那 相信 .

信的人必得永生；在信的人，凡事都能。

" [kʌm] [daʊn] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði] ['gæləri] [ʌv; əv]['suːpaɪn]['hɪroʊ] ['wɜːʃɪpə] ,
" Come down out of the gallery of supine hero worshippers ,
" 来 向下 出去 的 这 画廊 的 仰卧 英雄 信徒 ,

"从那些仰慕英雄的仰慕者席上下来吧，

[get]['ɪntuː][ðə; ði][ə'riːnə][ænd; ənd][biː; bi][ðə; ði]['hɪroʊ] .
get into the arena and be the hero .
得到 进入 这 竞技场 和 是 这 英雄 .

进入竞技场，成为英雄。

[kwɪt] [ðə; ði]['drɪv(ə)l][ʌv; əv] [ˌmætn'eɪ] ['aɪdl] ['lɔːŋɪŋ] ,
Quit the drivel of matinee idol longing ,
辞职 这 胡言乱语 的 午场 偶像 渴望 ,

别再沉溺于对偶像的无谓幻想了，

[ænd; ənd][get]['ɑːntə][ðə; ði][steɪdʒ][ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd][get][ðə; ði] ['bukeiz] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] .
and get onto the stage of life and get the bouquets for yourself .
和 得到 到 这 阶段 的 生活 和 得到 这 花束 为了 你自己 .

登上人生的舞台，为自己赢得鲜花。

[ðə; ði][wɜːrld][ɪz] ['weɪtɪŋ] [tuː; tə] [rɪŋ] [ʌp][ðə; ði]['kɜːrt(ə)n][fɔːr; fər][jʊr; jər][stɑːr][pɑːrt][ɪn][laɪf] .
The world is waiting to ring up the curtain for your star part in life .
这 世界 是 等待 到 戒指 向上 这 窗帘 为了 你的 星星 部分 在 生活 .

世界正翘首以盼，等待你人生中那耀眼的明星角色拉开帷幕。

[juː; jʊ][kæn; kən] [wɜːrk] ['mɪrəklz] : [ə; eɪ]['mɪrək(ə)l][ɪz][ə; eɪ] ['wʌndər] , [ə; eɪ]['mɑːrv(ə)l] , [ə; eɪ]
YOU CAN WORK MIRACLES : A miracle is a wonder , a marvel , a
你 能 工作 奇迹 : 一个 奇迹 是 一个 想知道 , 一个 奇迹 , 一个
[ˌsuːpər'nætʃrəl] [ə'kɜːrəns] ,
supernatural occurrence ,
超自然 发生 ,

你可以创造奇迹：奇迹是指奇妙的、令人惊叹的、超自然的现象。

[ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [əb'teɪnd] [baɪ] [sə'spenʃ(ə)n] [ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] ['prɑːsesɪz] .
a result obtained by suspension of natural processes .
一个 结果 获得 经过 暂停 的 自然的 流程 .

通过中止自然过程而获得的结果。

[juː; jʊ][kæn; kən][duː] [ðæt] ['eni] [deɪ] .
You can do that any day .
你 能 做 那 任何 天 .

你随时都可以这样做。

[ðə; ði]['mɪrək(ə)l][ɪz] [ðæt] [soʊ] [fjuː] [duː][ˌaɪ 'tiː] .
The miracle is that so few do it .
这 奇迹 是 那 所以 很少 做 它 .

奇迹在于，这样做的人竟然如此之少。

[juː; jʊ] [noʊ] ['ɪbsənz] [pleɪ] , " [ðə; ði] [dɑːl] [haʊs] .

You	know	Ibsen's	play	,	"	The	Doll	House	.
你	知道	易卜生的	玩	,	"	这	玩具娃娃	房子	.

你一定看过易卜生的戏剧《玩偶之家》。

" [haʊ] [ðə; ði][waɪf] ['fɔrdʒd] [ə; eɪ][noʊt] , [reɪzd] [ðə; ði] ['mʌni] [tuː; tə][send][hɜːr; hər] ['hʌzbənd] [tuː; tə]

"	How	the	wife	forged	a	note	,	raised	the	money	to	send	her	husband	to
"	如何	这	妻子	锻造	一个	笔记	,	提高	这	钱	到	发送	她	丈夫	到

[rɪ'geɪn] [hɪz; ɪz] [helθ] .

regain	his	health	.
恢复	他的	健康	.

"妻子如何伪造账单，筹集资金送丈夫去疗养。"

[haʊ] [hiː; hi][dɪd] [rɪ'geɪn] [ˌaɪ 'tiː] , [rɪ'tɜːrnd] [tuː; tə] [greɪt] ['prɑːmɪnəns] [ænd; ənd] [welθ] [æz; əz][ə; eɪ]

How	he	did	regain	it	,	returned	to	great	prominence	and	wealth	as	a
如何	他	做过	恢复	它	,	返回	到	伟大的	显赫地位	和	财富	作为	一个

['bæŋkər] .

banker	.
银行家	.

他是如何重获财富和地位的呢？他作为一名银行家，再次获得了巨大的声望和财富。

[ðen] [ðə; ði] ['blækmeɪlər] ['θretnd] [tuː; tə] [rɪ'viːl] [ðə; ði][kraɪm] .

Then	the	blackmailer	threatened	to	reveal	the	crime	.
然后	这	勒索者	威胁	到	揭示	这	犯罪	.

然后，勒索者威胁要揭露罪行。

[haʊ] [ðə; ði] ['hʌzbənd] [rʌʃt] [tuː; tə][hɪz; ɪz][waɪf][ɪn]['æŋgər] [ðæt] [ʃiː; ʃi][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [dʌn] [sʌtʃ] [ə; eɪ]

How	the	husband	rushed	to	his	wife	in	anger	that	she	should	have	done	such	a
如何	这	丈夫	匆忙	到	他的	妻子	在	愤怒	那	她	应该	有	完毕	这样的	一个

[θɪŋ] ,

thing	,
事物	,

丈夫怒气冲冲地冲向妻子，责怪她竟然做了这样的事。

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ment] ['ruːɪn][tuː; tə][hɪm; ɪm][ɪn][hɪz; ɪz] [haɪ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

that	it	meant	ruin	to	him	in	his	high	position	.
那	它	意思是	废墟	到	他	在	他的	高的	位置	.

这对身居高位的他来说意味着毁灭。

[haʊ] [ðə; ði][waɪf] [rɪ'plaɪd] : " [waɪ] , [aɪ] [ɪk'spektɪd] [ðə; ði]['mɪrək(ə)l] .

How	the	wife	replied	:	"	Why	,	I	expected	the	miracle	.
如何	这	妻子	回复	:	"	为什么	,	我	预期的	这	奇迹	.

妻子回答说："为什么？我期待奇迹发生。"

[ðæt] [juː; jʊ] [wʊd] [seɪv] [ˌem 'iː][æz; əz][aɪ] [seɪvd] [juː; jʊ] .

That	you	would	save	me	as	I	saved	you	.
那	你	会	节省	我	作为	我	已保存	你	.

希望你能像我救你一样救我。

[ðæt] [juː; jʊ] [wʊd] [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ][dɪd][ˌaɪ 'tiː] .

That	you	would	say	that	you	did	it	.
那	你	会	说	那	你	做过	它	.

你会说是你做的。

" [ɪf] [hiː; hi]['oʊnli][hæd; həd] , [wʌt] [ə; eɪ] ['mɑːrvələs] , [wʌt] [ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l] ,

"	If	he	only	had	,	what	a	marvelous	,	what	a	wonderful	,
"	如果	他	仅有的	有	,	什么	一个	奇妙	,	什么	一个	精彩的	,

如果他能拥有，那该是多么美妙，多么令人惊叹，

[wʌt] [ə; eɪ] [ˌsuːpər'nætʃrəl] [θɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] .

what	a	supernatural	thing	it	would	have	been	.
什么	一个	超自然	事物	它	会	有	到过	.

那该是多么超自然的事情啊！

[kraɪst] [meɪd] [hoʊl] [ænd; ənd]['juːsf(ə)l][ə; eɪ] ['wɪðərd] [hænd] .

Christ	made	whole	and	useful	a	withered	hand	.
基督	制成	所有的	和	有用	一个	干枯	手	.

基督使一只枯萎的手恢复了健康，重新发挥作用。

['piːp(ə)l] [seɪ] ， " [oʊ] , [ðæt] [aɪ][kʊd; kəd][duː][soʊ]['wʌndərf(ə)l][ə; eɪ] [θɪŋ] .

People	say	,	"	O	,	that	I	could	do	so	wonderful	a	thing	.
人们	说	，	"	哦	，	那	我	可以	做	所以	精彩的	一个	事物	.

人们说："哦，我多么希望自己也能做一件如此美好的事。"

" [wel] ， [waɪ] [dəunt][juː; jʊ] .

"	Well	,	why	don't	you	.
"	出色地	，	为什么	不	你	.

"那么，你为什么不呢？"

[siː] [ðə; ðɪ] ['wɪðərd] [hændz] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] .

See	the	withered	hands	around	you	.
看	这	干枯	双手	大约	你	.

看看你周围那些枯萎的手。

[ə; eɪ] [jʌŋ] ['wʊmən] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] [vɔɪs] , [bʌt; bət][noʊ] [miːnz] [tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [ˌaɪ 'tiː] .

A	young	woman	with	a	beautiful	voice	,	but	no	means	to	cultivate	it	.
一个	年轻的	女士	和	一个	美丽的	嗓音	，	但	不	方法	到	培育	它	.

一位拥有美妙嗓音的年轻女子，却没有机会发挥自己的才能。

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] ['θaʊz(ə)nd] [ɔːr][soʊ][ɪn][ðə; ðɪ][bæŋk] ?

You	have	a	thousand	or	so	in	the	bank	?
你	有	一个	千	或者	所以	在	这	银行	?

你银行账户里有大约一千块钱吗?

[juː; jʊ][kæn; kən] [seɪv] [ðæt] [vɔɪs] [tuː; tə][ə; eɪ][wɜːrld] [ðæt] [niːdz] [sɔːŋ] .

You	can	save	that	voice	to	a	world	that	needs	song	.
你	能	节省	那	嗓音	到	一个	世界	那	需求	歌曲	.

你可以把你的声音留给这个需要歌声的世界。

[ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][faɪn][maɪnd] , ['helpləs] [tuː; tə][goʊ][θruː] ['kɑːlɪdʒ] ,

A	young	man	with	a	fine	mind	,	helpless	to	go	thru	college	,
一个	年轻的	男人	和	一个	美好的	头脑	，	无助	到	去	通过	大学	，

一个头脑聪明的年轻人，却无力完成大学学业。

[juː; jʊ][hæv; həv] [miːnz] [tuː; tə] [gɪv] [ðæt][maɪnd][tuː; tə][ə; eɪ][wɜːrld][ɪn] ['paʊər] [ænd; ənd] ['juːsflnəs] .

you	have	means	to	give	that	mind	to	a	world	in	power	and	usefulness	.
你	有	方法	到	给	那	头脑	到	一个	世界	在	力量	和	用处	.

你有能力将这种思想运用到世界范围内，使其发挥力量和作用。

[ðə; ðɪ]['nætʃ(ə)rəl] [θɪŋ] [ɪz][fɔːr; fər][juː; jʊ][nɑːt][tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] , [ðə; ðɪ] [ˌsuːpər'nætʃrəl] , [ðə; ðɪ]['mɪrək(ə)l] ,

The	natural	thing	is	for	you	not	to	do	it	,	the	supernatural	,	the	miracle	,
这	自然的	事物	是	为了	你	不是	到	做	它	，	这	超自然	，	这	奇迹	，

自然而然地，你不会去做这件事，超自然现象，奇迹，

[ɪz] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][dɪ'vaɪn] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][duː][ˌaɪ 'tiː] .

is	that	you	are	divine	enough	to	do	it	.
是	那	你	是	神圣的	足够的	到	做	它	.

因为你拥有足够的神力去做到这一点。

[ə; eɪ][mæn] , [ə; eɪ] ['wʊmən] , [ɪz][fər'seɪkən] , ['frendləs] , ['kruːəli] [dʒʌdʒd][baɪ][ðə; ðɪ][wɜːrld] , [ðer; ðər]

A	man	,	a	woman	,	is	forsaken	,	friendless	,	cruelly	judged	by	the	world	,	their
一个	男人	，	一个	女士	，	是	被遗弃的	，	没有朋友	，	残酷地	评判	经过	这	世界	，	他们的

['gʊdnəs] ['blæstɪd] ,

goodness	blasted	,
善良	炸毁	，

一个男人，一个女人，被遗弃，孤苦伶仃，被世人残酷评判，他们的善良被彻底摧毁。

[ðer; ðər]['spɪrɪt] [krʌʃt] , [ðer; ðər]['hɑːrts] ['bliːdɪŋ] , [ðer; ðər][laɪvz; lɪvz] [meɪd] ['juːsləs] , ['wɪðərd] .

their	spirit	crushed	,	their	hearts	bleeding	,	their	lives	made	useless	,	withered	.
他们的	精神	碎	,	他们的	心	出血	,	他们的	生活	制成	无用	,	干枯	.

他们的精神被摧毁，他们的心在滴血，他们的生命变得毫无意义，枯萎凋零。

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [θɪŋ] [ɪz][tuː; tə][ə'vɔɪd] [sʌtʃ] , [stænd][ə'luːf] , [biː; bi][kwaɪt] ['skɔːrnfəli] [ɪn'dɪfrənt] .

The	natural	thing	is	to	avoid	such	,	stand	aloof	,	be	quite	scornfully	indifferent	.
这	自然的	事物	是	到	避免	这样的	,	站立	超然	,	是	相当	轻蔑地	冷漠	.

自然而然的做法是避免这种情况，保持距离，表现得十分轻蔑冷漠。

[ðə; ði]['mɪrək(ə)l] [wʊd] ['hæpən] [ɪf] [juː; jʊ] [went] [tuː; tə][ðem; ðəm] , ['lɪftɪd] [ðem; ðəm][ʌp] , [rɪ'stɔːrd]

The	miracle	would	happen	if	you	went	to	them	,	lifted	them	up	,	restored
这	奇迹	会	发生	如果	你	去	到	他们	,	抬起	他们	向上	,	恢复

[ðem; ðəm][tuː; tə][sə'saɪəti] .

them	to	society	.
他们	到	社会	.

如果你去帮助他们，帮助他们重新振作，让他们重返社会，奇迹就会发生。

[aɪ][hæv; həv] [sed] [ə'vɔɪd] ['juːsləs] ['piːp(ə)l] , [aɪ] [miːn] ['selfɪʃ] , ['leɪzi] , ['pɜːrpəsləs] , ['eɪmləs] ['piːp(ə)l] .

I	have	said	avoid	useless	people	,	I	mean	selfish	,	lazy	,	purposeless	,	aimless	people	.
我	有	说	避免	无用	人们	,	我	意思是	自私	,	懒惰的	,	无目的	,	漫无目的	人们	.

我说过要远离没用的人，我指的是自私、懒惰、没有目标、漫无目的的人。

[sɜːr] ['hʌmfri] ['deɪvi] [wɜːrkt] [ə; eɪ]['mɪrək(ə)l] [wen] [hiː; hi] [tʊk] [ðə; ði] [bɔɪ] [fɝɑːdi] [aʊt][ʌv; əv][ə; eɪ]

Sir	Humphrey	Davy	worked	a	miracle	when	he	took	the	boy	Farrady	out	of	a
先生	汉弗莱	戴维	工作	一个	奇迹	什么时候	他	采取	这	男生	法拉第	出去	的	一个

['steɪb(ə)l] [lɔft] [ænd; ənd] [geɪv] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] [tʃæns] [tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [hɪz; ɪz]['dʒiːniəs] .

stable	loft	and	gave	him	a	chance	to	cultivate	his	genius	.
稳定的	阁楼	和	给予	他	一个	机会	到	培育	他的	天才	.

汉弗莱·戴维爵士创造了一个奇迹，他把男孩法拉迪从马厩的阁楼里带出来，给了他一个培养天赋的机会。

[ðə; ði]['sistain, 'sisti:n]['tʃæp(ə)l][ɪz]['ændʒəˌloʊz]['mɪrək(ə)l] .

The	Sistine	Chapel	is	Angelo's	miracle	.
这	西斯廷教堂	教堂	是	安杰洛的	奇迹	.

西斯廷教堂是安杰洛的奇迹。

[wen] [ðə; ði][bænd][ɑːn][ðə; ði] [dek] [ʌv; əv][ðə; ði][taɪ'tænɪk] ,

When	the	band	on	the	deck	of	the	Titanic	,
什么时候	这	乐队	在	这	甲板	的	这	泰坦尼克号	,

当乐队在泰坦尼克号甲板上演奏时，

['ʌndər][ðə; ði] [peɪl] [laɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [stɑːrz] [pleɪd] " ['nɪrər] [maɪ][gɑːd][tuː; tə] [ðiː] ,

under	the	pale	light	of	the	morning	stars	played	"	Nearer	My	God	To	Thee	,
在下面	这	苍白	光	的	这	早晨	明星	玩	"	更近	我的	上帝	到	汝	,

在晨星微弱的光芒下，演奏着《与主更亲近》。

" [tuː; tə] [gɪv] [hoʊp][ænd; ənd] [streŋθ] [tuː; tə][men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] ['strʌglɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [seɪvd] ,

"	to	give	hope	and	strength	to	men	and	women	struggling	to	be	saved	,
"	到	给	希望	和	力量	到	男人	和	女性	挣扎	到	是	已保存	,

"给那些正在努力求生的男男女女带来希望和力量，

[iːtʃ] ['pleɪər] , [æz; əz][ðə; ði] [vɔɪs] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['melədi] [wʌz; wəz] [fər'evər] [hʌʃt] [bɪ'haɪnd][ðə; ði]

each	player	,	as	the	voice	of	his	melody	was	forever	hushed	behind	the
每个	玩家	,	作为	这	嗓音	的	他的	旋律	曾是	永远	静静地	在后面	这

['ʃaɪnɪŋ] ['emərəld] [geɪts] ,

shining	emerald	gates	,
灼灼	翠	大门	,

每个乐手的旋律都永远沉寂在闪耀的翡翠大门之后。

[ɪn][ðə; ði]['krɪst(ə)l] [tuːm] [ʌv; əv][ðə; ði] [siː] , [went] [daʊn] [kraʊnd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['glɔːri][ʌv; əv][ə; eɪ]

in	the	crystal	tomb	of	the	sea	,	went	down	crowned	with	the	glory	of	a
在	这	水晶	墓	的	这	海	,	去	向下	加冕	和	这	荣耀	的	一个

['selfləs] ['mɪrək(ə)l] .

selfless	miracle	.
无私	奇迹	.

在海底的水晶墓穴中，他带着无私奇迹的光辉沉入海底。

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [θɪŋ] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] [fɔːr; fər][ðem; ðəm][tuː; tə][hæv; həv] ['fræntɪkli] [fɔːt]

The	natural	thing	would	have	been	for	them	to	have	frantically	fought
这	自然的	事物	会	有	到过	为了	他们	到	有	疯狂地	战斗

[tuː; tə] [seɪv] [ðəm'selvz] .

to	save	themselves	.
到	节省	他们自己	.

他们本该拼命自救。

[wʌt] [suː'pɜːrb] [ˌɑːpər'tuːnətiz] [tuː; tə][wɜːrk] ['mɪrəklz] [hæv; həv] [pæst] [juː; jʊ] !

What	superb	opportunities	to	work	miracles	have	passed	you	!
什么	高超	机会	到	工作	奇迹	有	通过了	你	!

你错过了多么绝佳的创造奇迹的机会啊！

[wʌt] [mæg'nɪfɪs(ə)nt] [ˌpɔsə'bilitiz] [ɑːr; ər] [stɪl] [raɪt] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] !

What	magnificent	possibilities	are	still	right	before	you	!
什么	壮丽	可能性	是	仍然	正确的	前	你	!

多么美好的未来就在你眼前！

[ðə; ði]['krɪp(ə)l][ɪz]['ɔːlweɪz][æt; ət][jʊr; jər] [geɪt] ['bjuːtɪf(ə)l] .

The	cripple	is	always	at	your	Gate	Beautiful	.
这	削弱	是	总是	在	你的	门	美丽的	.

美丽的人，残疾人总是守在你的门前。

[ɑːr; ər][juː; jʊ][dɪ'vaɪn] [ɪ'nʌf] , ['wʌndərf(ə)l] [ɪ'nʌf] , ['mɑːrvələs] [ɪ'nʌf] , [ˌsuːpər'nætʃrəl] [ɪ'nʌf]

Are	you	divine	enough	,	wonderful	enough	,	marvelous	enough	,	supernatural	enough
是	你	神圣的	足够的	,	精彩的	足够的	,	奇妙	足够的	,	超自然	足够的

[tuː; tə] [seɪ] : " [sʌtʃ] [æz; əz][aɪ][hæv; həv] ,

to	say	:	"	Such	as	I	HAVE	,
到	说	:	"	这样的	作为	我	有	,

你是否足够神圣、足够美好、足够奇妙、足够超凡脱俗，能够说出："我所拥有的，

[gɪv] [aɪ]['ʌntəˌʌntu] [ðiː] " ?

GIVE	I	unto	thee	"	?
给	我	到	你	"	?

"我将赐予你"？

[duː][ˌaɪ 'tiː] ['kwɪkli] .

Do	it	quickly	.
做	它	迅速地	.

快点。

[duː][ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd][juː; jʊ][ʃæl; ʃəl] [noʊ] ['deɪli][ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv] ['hɪrɪŋ] [ðə; ði]['fɑːðər] [seɪ] :

Do	it	,	and	you	shall	know	daily	the	joy	of	hearing	the	Father	say	:
做	它	,	和	你	将	知道	日常的	这	喜悦	的	听力	这	父亲	说	:

照着做，你就会每日感受到聆听天父说的喜乐：

" [ðɪs] [ɪz][maɪ][sʌn][ɪn] [huːm] [aɪ][ˌeɪ 'em] [wel] [pliːzd] .

"	This	is	My	Son	in	whom	I	am	well	pleased	.
"	这	是	我的	儿子	在	谁	我	是	出色地	高兴	.

这是我的爱子，我所喜悦的。

" [ɪf] [ðer; ðər][ɪz]['eni][wʌn]['pɜːrs(ə)n][ɑːn] [ðɪs] [ɜːrθ] [tuː; tə] [huːm] [aɪ] [teɪk] [ɔːf][maɪ][hæt][ænd; ənd] [weɪt]

"	If	there	is	any	one	person	on	this	earth	to	whom	I	take	off	my	hat	and	wait
"	如果	那里	是	任何	一	人	在	这	地球	到	谁	我	拿	离开	我的	帽子	和	等待

[ʌn'tɪl] [ðeɪ] ['seɪfli] [pæs] ,

until	they	safely	pass	,
直到	他们	安全	经过	,

"如果这世上真有那么一个人，我会脱帽致敬，并等待他/她平安离世，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [skuːl] ['tiːtʃər] .

it	is	a	school	teacher	.
它	是	一个	学校	老师	.

是一位学校老师。

[ðə; ði][moʊst] [əb'skjʊr] ['tiːtʃər] , [bæk] [ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [hɪlz] , [ˌʌn'noʊn] , [ʌn'θɔːt] [ʌv; əv] ,

The	most	obscure	teacher	,	back	in	the	country	hills	,	unknown	,	unthought	of	,
这	最多	朦胧	老师	,	后退	在	这	国家	丘陵	,	未知	,	未曾考虑过的	的	,

[ʌn'preɪzd] ,

unpraised	,
未受赞扬的	,

最默默无闻的老师，在乡下的山里，无人知晓，无人想起，无人称赞，

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ] ['lʌvɪŋ] ['peɪʃ(ə)ns] [ʌn'foʊldɪŋ] [ðə; ði] ['siːkrɪts] [ʌv; əv] ['nɑːlɪdʒ] [tuː; tə]['lɪt(ə)l] ['fraʊzi]

but	with	loving	patience	unfolding	the	secrets	of	knowledge	to	little	frowzy
但	和	爱	耐心	展开	这	秘密	的	知识	到	小的	邋遢

['hedɪd] [bɔɪz] [ænd; ənd]['gɜ:lz] ,

headed	boys	and	girls	,
标题	男孩们	和	女孩们	,

但是，他却用充满爱心的耐心，将知识的奥秘逐步揭示给那些懵懂无知的小男孩和小女孩们。

[kæn; kən] [lʊk] ['ɪntuː][hɜːr; hər] ['mɪrər] [æt; ət] ['iːvnɪŋ] [ænd; ənd][bɪ'hoʊld][ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv][æn; ən]['eɪndʒl]

can	look	into	her	mirror	at	evening	and	behold	the	face	of	an	angel
能	看	进入	她	镜子	在	晚上	和	看哪	这	脸	的	一个	天使

.

:
.

晚上，她可以对着镜子，看到一张天使般的脸庞。

['flaʊərz] [kæst][ðer; ðər] [welθ] [ə'pɑːn][ðə; ði]['veɪkənt] [er] ,

Flowers	cast	their	wealth	upon	the	vacant	air	,
花朵	投掷	他们的	财富	之上	这	空缺	空气	,

鲜花将它们的丰盈洒向空旷的空气，

[ænd; ənd] [rɪtʃ] ['fɑːðəz] [ɔːft][kæst][ðer; ðər] [welθ] [ə'pɑːn][ðə; ði]['veɪkənt] [er] .

and	rich	fathers	oft	cast	their	wealth	upon	the	vacant	heir	.
和	富有的	父亲们	经常	投掷	他们的	财富	之上	这	空缺	继承人	.

富有的父亲常常将财富留给没有继承权的子嗣。

[sʌm; səm]['piːp(ə)l][ɑːr; ər][soʊ] ['sensətɪv] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][kɔːl][ðem; ðəm] " ['hʌni] ,

Some	people	are	so	sensitive	that	if	you	call	them	"	Honey	,
一些	人们	是	所以	敏感的	那	如果	你	称呼	他们	"	蜂蜜	,

有些人非常敏感，如果你叫他们"亲爱的"，

" [ðeɪ] [wɪl] [breɪk] [aʊt][wɪð; wɪθ][ðə; ði] " [haɪvz] " [ðə; ði][nekst] ['mɔːrnɪŋ] .

"	they	will	break	out	with	the	"	hives	"	the	next	morning	.
"	他们	将要	休息	出去	和	这	"	麻疹	"	这	下一个	早晨	.

第二天早上他们就会起荨麻疹。

[duː][nɑːt] [dɪ'vɔːrs] [jʊr; jər] ['hʌzbənd] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][hiː; hi][hæz; həz][koʊld] [fiːt] ,

Do	not	divorce	your	husband	because	he	has	cold	feet	,
做	不是	离婚	你的	丈夫	因为	他	有	寒冷的	脚	,

不要因为丈夫临阵退缩而与他离婚。

[pər'hæps][hi:; hi][gɑ:t][ðem; ðəm] [sɪns] [ju:; jʊ][wɜ:r; wər] ['mærid] .

perhaps	he	got	them	since	you	were	married	.
也许	他	得到	他们	自从	你	是	已婚	.

或许他是在你结婚后才得到的。

[kraɪst] [stɑ:pt] ['evri] ['fju:nərəl] [ðæt] [keɪm] [hɪz; ɪz] [wei] [ænd; ənd] [sent] [ðə; ði] ['mɔ:nəz] [hoʊm]

Christ	stopped	every	funeral	that	came	his	way	and	sent	the	mourners	home
基督	停止	每一个	葬礼	那	来了	他的	方式	和	发送	这	哀悼者	家

['sɪŋɪŋ] .

singing	.
歌唱	.

基督叫停了所有前来送葬的人们，并让他们唱着歌回家。

['fju:nərəl] ['sə:mənz] [wɜ:r; wər] [tu:] [sæd][fɔ:r; fər][hɪm; ɪm][tu:; tə] [pri:tʃ] .

Funeral	sermons	were	too	sad	for	Him	to	preach	.
葬礼	布道	是	也	伤心	为了	他	到	布道	.

葬礼上的布道对他来说太过悲伤，他无法进行。

['evri] [sɪk] [ru:m] [hi:; hi] ['entərd] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ] [helθ] [rɪ'zɔ:rt] .

Every	sick	room	He	entered	became	a	health	resort	.
每一个	生病的	房间	他	进入	成为	一个	健康	采取	.

他进入的每一个病房都变成了疗养胜地。

[hi:; hi] [meɪd] [greɪv] - [ja:dz][ʌn'pɑ:pjələr] .

He	made	grave	-	yards	unpopular	.
他	制成	严重	-	码	不受欢迎的	.

他使墓地变得不受欢迎。

['meni] [ə; eɪ] ['loʊnli] ['bætʃələr] ['lʊkɪŋ] [bæk] ['oʊvər][ðə; ði] [stretʃ] [ʌv; əv] ['jɪrz] , [ri'kɔ:lz] [ðə; ði]

Many	a	lonely	bachelor	looking	back	over	the	stretch	of	years	,	recalls	the
许多	一个	孤独	学士	寻找	后退	超过	这	拉紧	的	年	,	召回	这

['tʃɑ:rmɪŋ] ['mu:nlaɪt] [naɪts] ,

charming	moonlight	nights	,
迷人	月光	夜晚	,

许多孤独的单身汉回首往事，都会想起那些迷人的月光之夜。

[wen] [ðə; ði] [ku:l] ['sʌmər] [er] [wʌz; wəz]['pɜ:rfju:md][wɪð; wɪθ][oʊld] ['fæʃnd] ['flaʊərz] ,

when	the	cool	summer	air	was	perfumed	with	old	fashioned	flowers	,
什么时候	这	凉爽的	夏天	空气	曾是	香	和	老的	造型	花朵	,

当凉爽的夏日空气中弥漫着古老花香时

[ænd; ənd][hi:; hi] [lʊkt] ['ɪntu:][ðə; ði] ['lʌvɪŋ] [aɪz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['swi:thɑ:rt] ;

and	he	looked	into	the	loving	eyes	of	his	sweetheart	;
和	他	看起来	进入	这	爱	眼睛	的	他的	亲爱的	;

他凝视着爱人充满爱意的双眼；

[ri'kɔ:lz] [haʊ] [ðə; ði]['krɪmz(ə)n] [gloʊ] [ʌv; əv] [ju:θ] [flʌʃt] [hɜ:r; hər] ['velvɪt] [tʃi:ks] [æz; əz][hi:; hi] [tʊk]

recalls	how	the	crimson	glow	of	youth	flushed	her	velvet	cheeks	as	he	took
召回	如何	这	赤红	辉光	的	青年	酡	她	天鹅绒	脸颊	作为	他	采取

[hɜ:r; hər][wɔ:rm][hænd][ɪn][hɪz; ɪz] ;

her	warm	hand	in	his	;
她	温暖的	手	在	他的	;

他回忆起，当他握住她温暖的手时，她如天鹅绒般柔软的脸颊上泛起的青春红晕；

[ri'kɔ:lz] ['sædli] [ðæt] [ɪf] [hi:; hi][hæd; həd]['oʊnli]['gɪv(ə)n] [ðæt] [hænd] " [ə; eɪ] [skwer] [di:l] ,

recalls	sadly	that	if	he	had	only	given	that	hand	"	a	square	deal	,
召回	令人遗憾的是	那	如果	他	有	仅有的	给定	那	手	"	一个	正方形	交易	,

他悲伤地回忆起，如果他当初能"公平对待"那只手的话。

" [pleɪd] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði] [geɪm] [ʌv; əv][laɪf] , [hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv][hæd; həd] " [ə; eɪ] [fʊl] [haʊs] " [naʊ]
" **played** **it** **in** **the** **game** **of** **life** **,** **he** **would** **have** **had** **"** **a** **full** **house** **"** **now**
" 玩 它 在 这 游戏 的 生活 , 他 会 有 有 " 一个 满的 房子 " 现在
.
:
.

如果他在人生这场游戏中发挥出色，他现在应该已经"满堂红"了。

[wʊd] [juː; jʊ][laɪk][tuː; tə] [bɪ'kʌm] [jʌŋ] ?
Would **you** **like** **to** **become** **young** **?**
会 你 喜欢 到 变得 年轻的 ?

你想变年轻吗?

[ðen] [tæp] [nuː] ['rezəvwɑːz] [ʌv; əv] ['juːθfl] [θɔːts] , ['ɪrɪgeɪt] [jʊr; jər]['ælkəlaɪ] ['dezərt] [frʌm; frəm]
Then **tap** **new** **reservoirs** **of** **youthful** **thoughts** **,** **irrigate** **your** **alkali** **desert** **from**
然后 轻敲 新的 水库 的 青春 想法 , 灌溉 你的 碱 沙漠 从
[ðə; ði] ['fauntinz] [ʌv; əv] [juːθ] ,
the **fountains** **of** **youth** **,**
这 喷泉 的 青年 ,

然后汲取青春思想的新源泉，用青春之泉灌溉你那片碱性沙漠。

[bɪ'kʌm] ['juːθfəli] ['æktɪv] [ɪn][sʌm; səm] [nuː] [fiːld] [ʌv; əv][wɜːrk] .
become **youthfully** **active** **in** **some** **new** **field** **of** **work** **.**
变得 青春洋溢 积极的 在 一些 新的 场地 的 工作 .

以年轻人的活力投身于新的工作领域。

['vændərbɪlt] ['ædɪd] $100 , - , - [tuː; tə][hɪz; ɪz] ['fɔːrtʃən] ['æftər][hiː; hi][wʌz; wəz] ['eɪti] .
Vanderbilt **added** **$100** **,** **000** **,** **000** **to** **his** **fortune** **after** **he** **was** **eighty** **.**
范德比尔特 额外 $100 , - , - 到 他的 财富 后 他 曾是 八十 .

范德比尔特在八十岁之后又增加了1亿美元的财富。

['wəːdzwə(ː)θ] [ɜːrnd] [ðə; ði] ['lɔːriətʃɪp] [æt; ət]['sev(ə)nti] - [θriː] .
Wordsworth **earned** **the** **Laureateship** **at** **seventy** **-** **three** **.**
华兹华斯 获得 这 桂冠 在 七十 - 三 .

华兹华斯73岁时荣获桂冠诗人称号。

[ðerz] [ɪ'stæblɪʃt] [ðə; ði] [frentʃ] [rɪ'pʌblɪk] [ænd; ənd] [bɪ'keɪm] [ɪts][fɜːrst] ['prezɪdənt] [æt; ət]['sev(ə)nti] -
Theirs **established** **the** **French** **Republic** **and** **became** **its** **first** **president** **at** **seventy** **-**
他们的 已确立的 这 法语 共和国 和 成为 它是 第一的 总统 在 七十 -
[tuː] .
two **.**
二 .

他们建立了法兰西共和国，并在72岁时成为法兰西共和国第一任总统。

['vɛədiː] [roʊt] " ['fɔːlstɑːf] " [æt; ət] ['eɪti] .
Verdi **wrote** **"** **Falstaff** **"** **at** **eighty** **.**
威尔第 写道 " 福斯塔夫 " 在 八十 .

威尔第八十岁时创作了《法尔斯塔夫》。

[sɜːr]['wɔːltər] [skɔt] [wʌz; wəz] $600 , - [ɪn] [det] [wen] [hiː; hi][wʌz; wəz] ['fɪfti] - [faɪv] ,
Sir **Walter** **Scott** **was** **$600** **,** **000** **in** **debt** **when** **he** **was** **fifty** **-** **five** **,**
先生 沃尔特 斯科特 曾是 $600 , - 在 债务 什么时候 他 曾是 五十 - 五 ,

沃尔特·斯科特爵士55岁时负债60万美元。

[bʌt; bət] [θruː] [hɪz; ɪz] [oʊn] ['efərts] [hiː; hi] [peɪd] [ɔːl][ænd; ənd] [meɪd] [hɪm'self] [ə; eɪ] ['læstɪŋ] [neɪm] .
but **thru** **his** **own** **efforts** **he** **paid** **all** **and** **made** **himself** **a** **lasting** **name** **.**
但 通过 他的 自己的 努力 他 有薪酬的全部 和 制成 他自己 一个 持久 姓名 .

但他凭借自己的努力偿还了所有债务，并为自己赢得了永垂不朽的名声。

[bʊk] ['nɑːlɪdʒ] [ɪz][nɑːt][ɔːl] .
Book **knowledge** **is** **not** **all** **.**
书 知识 是 不是 全部 .

书本知识并非全部。

[ə; eɪ] ['welθi] , [fɑːnd]['fɑːðər] , [fiərɪŋ] [hɪz; ɪz][sʌn] [wʊd] [biː; bi][kən'tæmɪneɪtɪd][baɪ]['kɑːlɪdʒ][laɪf] ,

A	**wealthy**	**,**	**fond**	**father**	**,**	**fearing**	**his**	**son**	**would**	**be**	**contaminated**	**by**	**college**	**life**	**,**
一个	富裕	,	喜爱	父亲	,	害怕	他的	儿子	会	是	污染	经过	大学	生活	,

一位富有而慈爱的父亲，担心儿子会被大学生活"污染"。

[hæd; həd][hɪm; ɪm]['edʒukeɪtɪd][æt; ət][hoʊm] .

had	**him**	**educated**	**at**	**home**	**.**
有	他	受过教育	在	家	.

让他接受家庭教育。

[wen] [hiː; hi][wʌz; wəz] ['twenti] - [wʌn] , [hiː; hi] [tʊk] [hɪm; ɪm][tuː; tə][raɪd] [θruː][ðə; ði] [striːts] [ʌv; əv][ðə; ði]

When	**he**	**was**	**twenty**	**-**	**one**	**,**	**he**	**took**	**him**	**to**	**ride**	**thru**	**the**	**streets**	**of**	**the**
什么时候	他	曾是	二十	-	一	,	他	采取	他	到	骑	通过	这	街道	的	这

['sɪti] .

city	**.**
城市	.

他二十一岁那年，带他乘车游览了城市的街道。

[ðeɪ] [pæst] [ə; eɪ] ['fiːmeɪl] ['semɪneri] [dʒʌst][æz; əz][ðə; ði] [dɔːz] ['oʊpənd][ænd; ənd][ə; eɪ] [kraʊd] [ʌv; əv]

They	**passed**	**a**	**female**	**seminary**	**just**	**as**	**the**	**doors**	**opened**	**and**	**a**	**crowd**	**of**
他们	通过了	一个	女性	神学院	只是	作为	这	门	打开	和	一个	人群	的

[jʌŋ] ['wɪmɪn] [keɪm] [aʊt] .

young	**women**	**came**	**out**	**.**
年轻的	女性	来了	出去	.

他们路过一所女子神学院，正好看到大门打开，一群年轻女子走了出来。

[ðə; ði] [dɪr] [bɔɪ] [græbd] [hɪz; ɪz] ['fɑːðɚz] [ɑːrm][ænd; ənd][kraɪd] , " [wʌt] [ɑːr; ər] [ðoʊz] ?

The	**dear**	**boy**	**grabbed**	**his**	**father's**	**arm**	**and**	**cried**	**,**	**"**	**What**	**are**	**those**	**?**
这	亲爱的	男生	抓住	他的	父亲的	手臂	和	哭	,	"	什么	是	那些	?

可怜的孩子抓住父亲的胳膊哭着问："那是什么？"

" [hɪz; ɪz]['fɑːðər] [rɪ'plaɪd] , " [ðeɪ] [ɑːr; ər]['oʊnli] .

"	**His**	**father**	**replied**	**,**	**"**	**They**	**are**	**only**	**goslins**	**.**
"	他的	父亲	回复	,	"	他们	是	仅有的	鹅绒	.

他的父亲回答说："它们只是小鹅。"

" ['leɪtər][ɪn][ðə; ði][deɪ] , [ðə; ði][fɑːnd]['fɑːðər] [sed] : " [maɪ][sʌn] , [juː; jʊ][hæv; həv] [əu'beid] [ˌem 'iː] ,

"	**Later**	**in**	**the**	**day**	**,**	**the**	**fond**	**father**	**said**	**:**	**"**	**My**	**son**	**,**	**you**	**have**	**obeyed**	**me**	**,**
"	之后	在	这	天	,	这	喜爱	父亲	说	:	"	我的	儿子	,	你	有	服从	我	,

当天晚些时候，这位慈爱的父亲说："我的儿子，你听话了，

[hæv; həv] ['feɪθfəli] [kəm'pliːtɪd] [jʊr; jər][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] , [naʊ] [aɪ][ˌeɪ 'em] ['redi] [tuː; tə] [spend] $50 ,

have	**faithfully**	**completed**	**your**	**education**	**,**	**now**	**I**	**am**	**ready**	**to**	**spend**	**$50**	**,**
有	忠实	完全的	你的	教育	,	现在	我	是	准备好	到	花费	$50	,

你已经圆满完成了学业，现在我准备花50美元。

- [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][æm'bɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər][laɪf] .

000	**to**	**give**	**you**	**the**	**highest**	**ambition**	**of**	**your**	**life**	**.**
-	到	给	你	这	最高	志向	的	你的	生活	.

000 助你实现人生最高目标。

" [ðə; ði] [bɔɪ] [lʊkt] [ʌp][ɪn][glæd]['wʌndər] [ænd; ənd] [sed] : " [oʊ] , [dæd] , [gɪv] [ˌem 'iː][ə; eɪ]['gɑːslɪn] .

"	**The**	**boy**	**looked**	**up**	**in**	**glad**	**wonder**	**and**	**said**	**:**	**"**	**O**	**,**	**dad**	**,**	**give**	**me**	**a**	**goslin**	**.**
"	这	男生	看起来	向上	在	高兴的	想知道	和	说	:	"	哦	,	爸爸	,	给	我	一个	高斯林	.

男孩抬起头，满怀欣喜地说道："哦，爸爸，给我一只小鹅吧。"

" ['les(ə)n] ['sekənd]

"	**Lesson**	**Second**
"	课	第二

第二课

[su'priːm] [kən'troʊl] [ʌv; əv][eɪdʒ]
SUPREME CONTROL OF AGE
最高 控制 的 年龄

对年龄的绝对控制

[juːθ] [ɪz] [ɪ'tɜːrn(ə)l] : ['neɪtʃər] ['nevər] [grəuz] [oʊld] .
YOUTH IS ETERNAL : Nature never grows old .
青年 是 永恒 : 自然 绝不 生长 老的 .

青春永驻：大自然永不衰老。

[ðə; ði] ['flaʊərz] [ðæt] [bluːmd] [ɪn] ['iːdn] [ɑːr; ər] ['bluːmɪŋ] [tuː; tə] - [deɪ] .
The flowers that bloomed in Eden are blooming to - day .
这 花朵 那 盛开 在 伊甸园 是 盛开 到 - 天 .

伊甸园里盛开的花朵，如今依然盛开。

[dʒʌst][æz; əz] ['lʌvli] , [dʒʌst][æz; əz] [swiːt] , [dʒʌst][æz; əz] [freʃ] [ænd; ənd] [ʌn'tʃeɪndʒd] .
Just as lovely , just as sweet , just as fresh and unchanged .
只是 作为 迷人的 , 只是 作为 甜的 , 只是 作为 新鲜的 和 未更改 .

依旧可爱，依旧甜蜜，依旧清新如初。

[ðə; ði]['roʊziz][jʊr; jər][laɪf] - [meit] [brɪŋz] [hoʊm][tuː; tə][juː; jʊ] ,
The roses your life - mate brings home to you ,
这 玫瑰 你的 生活 - 伴侣 带来 家 到 你 ,

你的伴侣带回家的玫瑰花，

[hæv; həv][ðə; ði] [seɪm] ['freɪgrəns] [æz; əz][ðə; ði]['roʊziz]['ædəm] [brɔːt] [tuː; tə] [iːv] , [ɪf] [hiː; hi] [θɔːt]
have the same fragrance as the roses Adam brought to Eve , if he thought
有 这 相同的 香味 作为 这 玫瑰 亚当 带来 到 前夕 , 如果 他 想法
[ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .
of it .
的 它 .

如果亚当当时想到了，这些玫瑰花会散发出和他送给夏娃的玫瑰花一样的香味。

[ðə; ði] ['lʌvli] [stɑːrz] [ðæt] ['glɪtər] [ɪn][ðə; ði] ['æʒər] [fiːldz] [ə'bʌv] [juː; jʊ] [tə'naɪt] ,
The lovely stars that glitter in the azure fields above you tonight ,
这 迷人的 明星 那 闪光 在 这 蔚蓝 字段 多于 你 今晚 ,

今晚，你头顶蔚蓝的天空中闪烁着美丽的繁星，

[hæv; həv][ðə; ði] [seɪm] ['lʌvlinəs] [ðæt] [gliːmd] [ɪn] ['tremjələs] ['glɔːri] [daʊn] [ə'pɑːn][ðə; ði] ['ʃepərdz]
have the same loveliness that gleamed in tremulous glory down upon the shepherds
有 这 相同的 可爱 那 闪闪发光 在 颤抖的 荣耀 向下 之上 这 牧羊人
[bɪ'jɑːnd] ['beθlihem] .
beyond Bethlehem .
超过 伯利恒 .

拥有与伯利恒郊外牧羊人身上闪耀的颤抖荣光一样的美丽。

[ðə; ði]['reɪdiənt] , [laɪf] ['gɪvɪŋ] ['reɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [sʌn] [ðæt] [ten] ['θaʊz(ə)nd] ,
The radiant , life giving rays of the sun that ten thousand ,
这 辐射状 , 生活 给予 射线 的 这 太阳 那 十 千 ,

太阳散发着耀眼的光芒，赋予生命，照耀着万万个生命。

['θaʊz(ə)nd] ['jɪrz] [ə'goʊ] [wɔːmd] ['mʌðər] [ɜːrθ] ['ɪntuː]['vɜːrn(ə)l] [sprɪŋ] [laɪf] ,
thousand years ago warmed mother earth into vernal spring life ,
千 年 前 温暖 母亲 地球 进入 春季 春天 生活 ,

一千年前，温暖的大地孕育了春天的生命。

[ɑːr; ər][ðə; ði] [seɪm] [laɪf] ['gɪvɪŋ] ['reɪz] [ðæt] [ʃæl; ʃəl] [brɪŋ] [ə'gen] [ðə; ði] [sprɪŋ] - [taɪd] .
are the same life giving rays that shall bring again the spring - tide .
是 这 相同的 生活 给予 射线 那 将 带来 再次 这 春天 - 潮 .

正是这些赋予生命力的光芒，将再次带来春天的到来。

[laɪf] ['nevər] [grəuz] [oʊld] , [ˌaɪ 'tiː]['oʊnli]['tʃeɪndʒɪz][fɔːrm] .

Life	**never**	**grows**	**old**	**,**	**it**	**only**	**changes**	**form**	**.**
生活	绝不	生长	老的	,	它	仅有的	变化	形式	.

生命不会变老，只会改变形式。

[jʊr; jər][laɪf][ɪz][pər'petʃuəl] , [ðen] [jʊr; jər] [juːθ] [meɪ] [biː; bi][pər'petʃuəl] .

Your	**life**	**is**	**perpetual**	**,**	**then**	**your**	**youth**	**may**	**be**	**perpetual**	**.**
你的	生活	是	永久	,	然后	你的	青年	可能	是	永久	.

如果你的生命是永恒的，那么你的青春也可以是永恒的。

[ðə; ði]['hjuːmən] [reɪs] [ɪz]['evər] [jʌŋ] , [ɪts]['juːnɪts][fɔːl] [ɔːf] .

The	**human**	**race**	**is**	**ever**	**young**	**,**	**its**	**units**	**fall**	**off**	**.**
这	人类	种族	是	曾经	年轻的	,	它是	单位	落下	离开	.

人类永远年轻，它的单位会不断减少。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['jʌŋgər] [æt; ət]['sɪksti] , [ðæn; ðən][æt; ət][ˌsɪks'tiːn] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][juː; jʊ][hæv; həv]

You	**should**	**be**	**younger**	**at**	**sixty**	**,**	**than**	**at**	**sixteen**	**,**	**because**	**you**	**have**
你	应该	是	年轻	在	六十	,	比	在	十六	,	因为	你	有

[mɔːr] [ʌv; əv][laɪf] .

more	**of**	**life**	**.**
更多的	的	生活	.

六十岁时你应该比十六岁时更年轻，因为你还有更长的人生路要走。

['groʊɪŋ] [oʊld][ɪz][ə; eɪ]['hæbɪt] .

Growing	**old**	**is**	**a**	**habit**	**.**
生长	老的	是	一个	习惯	.

变老是一种习惯。

['piːp(ə)l]['træv(ə)l] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] ['jɪrz] [ʌp][ðə; ði] [hɪl] [ʌv; əv][laɪf] ,

People	**travel**	**along**	**the**	**years**	**up**	**the**	**hill**	**of**	**life**	**,**
人们	旅行	沿着	这	年	向上	这	爬坡道	的	生活	,

人们沿着人生的山峰，在岁月的长河中跋涉。

[tɪl] [ðeɪ] [riːtʃ] [ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [pɔɪnt] [wer] [ðeɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [θɪŋk] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi] ['groʊɪŋ]

till	**they**	**reach**	**a**	**certain**	**point**	**where**	**they**	**begin**	**to**	**THINK**	**they**	**must**	**be**	**growing**
直到	他们	抵达	一个	肯定	观点	在哪里	他们	开始	到	思考	他们	必须	是	生长

[oʊld] .

old	**.**
老的	.

直到他们到了某个阶段，开始认为自己一定变老了。

[θɪŋk] [ɪts] [taɪm] [tuː; tə][sæg] .

Think	**its**	**time**	**to**	**sag**	**.**
思考	它是	时间	到	下垂	.

感觉是时候该放松一下了。

[θɪŋk] [ɪts] [taɪm] [tuː; tə] [druːp] .

Think	**its**	**time**	**to**	**droop**	**.**
思考	它是	时间	到	下垂	.

我觉得是时候垂头丧气了。

[θɪŋk] [ɪts] [taɪm] [tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv] [dɪ'keɪ] .

Think	**its**	**time**	**to**	**begin**	**the**	**process**	**of**	**decay**	**.**
思考	它是	时间	到	开始	这	过程	的	衰变	.

是时候开始衰败的过程了。

[ðen] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [tɔːk] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] .

Then	**begin**	**to**	**talk**	**about**	**it**	**.**
然后	开始	到	讲话	关于	它	.

然后开始谈论这件事。

[tuː; tə] [raɪt] [ˈletərz] [əˈbaʊt] [ˌaɪ ˈtiː] .

To	write	letters	about	it	.
到	写	信件	关于	它	.

写信谈论此事。

[tuː; tə] [fiːl] [əˈraʊnd] [fɔːr; fər] [ˌaɪ ˈtiː] .

To	feel	around	for	it	.
到	感觉	大约	为了	它	.

摸索着找找。

[tuː; tə] [lʊk] [fɔːr; fər] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪn] [ˈʌðər] .

To	look	for	it	in	others	.
到	看	为了	它	在	其他的	.

在别人身上寻找这种特质。

[ˈfaɪnəli] [ðə; ði] [ˈhæbɪt] [ðeɪ] [ɪnˈherɪtɪd] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [reɪs] [ɪz] [ɑːn] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [oʊld] .

Finally	the	habit	they	inherited	from	the	race	is	on	,	and	they	are	old	.
最后	这	习惯	他们	遗传	从	这	种族	是	在	,	和	他们	是	老的	.

最后，他们从种族中继承来的习惯又回来了，而且他们也老了。

[laɪf] [ɪz] [ˈendləs] , [bʌt; bət] [juː; jʊ] [kæn; kən] [θɪŋk] [ˌaɪ ˈtiː] [ʃɔːrt] , " [ðə; ði] [ˈpaʊər] [ʌv; əv] [æn; ən] [ˈendləs] [laɪf] ,

Life	is	endless	,	but	you	can	think	it	short	,	"	The	power	of	an	endless	life	,
生活	是	无尽的	,	但	你	能	思考	它	短的	,	"	这	力量	的	一个	无尽的	生活	,

生命是无穷无尽的，但你可以把它简化为："无穷无尽的生命的力量，

" [ɪz] [wɪˈðɪn] [juː; jʊ] ,

"	is	within	you	,
"	是	之内	你	,

"就在你心中"，

[bʌt; bət] [baɪ] [ˈθɪŋkɪŋ] [juː; jʊ] [kæn; kən] [tɜːrn] [ˌaɪ ˈtiː] [tuː; tə] [ðə; ði] [waɪt] [ˈæʃɪz] [ʌv; əv] [oʊld] [eɪdʒ] .

but	by	thinking	you	can	turn	it	to	the	white	ashes	of	old	age	.
但	经过	思维	你	能	转动	它	到	这	白色的	灰烬	的	老的	年龄	.

但通过思考，你可以将它化为老年时的白色灰烬。

[θɪŋk] [juːθ] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [steɪ] [jʌŋ] .

THINK	YOUTH	AND	YOU	STAY	YOUNG	.
思考	青年	和	你	停留	年轻的	.

保持年轻的心态，你就能永葆青春。

[juːθ] [ɪz] [groʊθ] :

YOUTH	IS	GROWTH	:
青年	是	生长	:

青春即成长：

[kiːp] [ˈgroʊɪŋ] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [kiːp] [jʌŋ] .

Keep	growing	and	you	keep	young	.
保持	生长	和	你	保持	年轻的	.

不断成长，你就能保持年轻。

[ə; eɪ] [nuː] [aɪˈdiːə] [wɪl] [meɪk] [juː; jʊ] [fiːl] [ˈjʌŋgər] .

A	new	idea	will	make	you	feel	younger	.
一个	新的	主意	将要	制作	你	感觉	年轻	.

新的想法会让你感觉更年轻。

[dɪˈveləp] [ˌaɪ ˈtiː] [ænd; ənd] [ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [dɪˈveləp] [juː; jʊ] .

Develop	it	and	it	will	develop	you	.
发展	它	和	它	将要	发展	你	.

发展它，它也会发展你。

['kwɪkən] [jʊr; jər]['ment(ə)l] [θrɑːb] [wɪð; wɪθ] [nuː] [aɪ'diːəz] .

Quicken	your	mental	throb	with	new	ideas	.
加速	你的	精神的	搏动	和	新的	想法	.

用新想法激发你的思维活力。

[bɪ'gɪn] [naʊ] .

Begin	now	.
开始	现在	.

现在就开始。

[stɑːp] ['tɔːkɪŋ] [ə'baʊt] ['biːɪŋ] [tuː] [oʊld][tuː; tə] [groʊ] .

Stop	talking	about	being	too	old	to	grow	.
停止	说	关于	存在	也	老的	到	生长	.

别再说年纪太大长不大了。

[juː; jʊ] [pæs] [baɪ] [triːz] ['deɪli] , [ə; eɪ] ['hʌndrəd] , [tuː] ['hʌndrəd] ['jɪrz] [oʊld] , [stɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['groʊɪŋ] .

You	pass	by	trees	daily	,	a	hundred	,	two	hundred	years	old	,	still	they	are	growing	.
你	经过	经过	树木	日常的	,	一个	百	,	二	百	年	老的	,	仍然	他们	是	生长	.

你每天都会路过许多树木，它们有的树龄一百年，有的树龄两百年，但它们仍在生长。

[ðə; ðɪ][roʊz] [bʊʃ] [ɑːn][ə; eɪ] [wɔːl] [ɪn]['tʃaɪnə][ɪz][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tuː; tə][biː; bi]['oʊvər][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd]

The	rose	bush	on	a	wall	in	China	is	supposed	to	be	over	a	thousand
这	玫瑰	衬套	在	一个	墙	在	中国	是	据称	到	是	超过	一个	千

['jɪrz] [oʊld] ,

years	old	,
年	老的	,

中国墙上的那株玫瑰据说已有千年以上的历史。

[ˌaɪ 'tiː] [berz] [mɔːr] ['roʊziz] [naʊ] ,

it	bears	more	roses	now	,
它	熊	更多的	玫瑰	现在	,

现在它开出了更多的玫瑰花，

[ðæn; ðən] [wen] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ə; eɪ] [mɪr] [slɪp][ʌv; əv][ə; eɪ][vaɪn][ʌv; əv]['oʊnli][wʌn]['hʌndrəd] .

than	when	it	was	a	mere	slip	of	a	vine	of	only	one	hundred	.
比	什么时候	它	曾是	一个	仅仅	滑	的	一个	藤	的	仅有的	一	百	.

比它最初只有一百根藤蔓的时候要大得多。

['glædstəun][æt; ət] ['eɪti] - [tuː] [wʌz; wəz][ə; eɪ] ['groʊɪŋ] ['steɪtsmən] , [ænd; ənd] [ɪ'lektɪd] [praɪm]

Gladstone	at	eighty	-	two	was	a	growing	statesman	,	and	elected	prime
格拉德斯通	在	八十	-	二	曾是	一个	生长	政治家	,	和	当选	主要的

['mɪnɪstər] [ʌv; əv] ['ɪŋgləndˌ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [fɔːrθ] [taɪm] .

minister	of	England	for	the	fourth	time	.
部长	的	英格兰	为了	这	第四	时间	.

八十二岁的格莱斯顿是一位日益成熟的政治家，第四次当选为英国首相。

['keɪtoʊ][æt; ət] ['eɪti] [bɪ'gæn][tuː; tə] ['stʌdi] [griːk] , [ænd; ənd] [rɪ'nuːd] [ðə; ði] [juːθ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][maɪnd]

Cato	at	eighty	began	to	study	Greek	,	and	renewed	the	youth	of	his	mind
卡托	在	八十	开始	到	学习	希腊语	,	和	更新	这	青年	的	他的	头脑

.

:

.

八十岁时，加图开始学习希腊语，重新焕发了青春活力。

['dɑːnld] ['deivis][ɪz][ə; eɪ] ['groʊɪŋ] ['hʌntər] [æt; ət][wʌn] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] [θriː] .

Donald	Davis	is	a	growing	hunter	at	one	hundred	and	three	.
唐纳德	戴维斯	是	一个	生长	猎人	在	一	百	和	三	.

唐纳德·戴维斯今年一百零三岁，是一位越来越厉害的猎人。

[ˈgɔdəːd] [ˈdaɪmənd] [wʌz; wəz][ə; eɪ] [ˈgroʊɪŋ] [ˈtiːtʃər] [ʌv; əv] [helθ] , [wen] [hiː; hi][wʌz; wəz][wʌn]

Goddard	Diamond	was	a	growing	teacher	of	health	,	when	he	was	one
戈达德	钻石	曾是	一个	生长	老师	的	健康	,	什么时候	他	曾是	一

[ˈhʌndrəd] [ænd; ənd][ɪˈlev(ə)n] .

hundred	and	eleven	.
百	和	十一	.

戈达德·戴蒙德在一百一十一岁时，已经成长为一名优秀的健康教育教师。

[aɪ] [noʊ] [ə; eɪ] [braɪt] , [ˈtʃɪri] [ˈleɪdi] [huː] [ɪz][dʒʌst] [bɪˈgɪnɪŋ] [ə; eɪ] [nuː] [ˈstʌdi] [fɔːr; fər] [ˈdekəreɪtɪŋ]

I	know	a	bright	,	cheery	lady	who	is	just	beginning	a	new	study	for	decorating
我	知道	一个	明亮的	,	欢快的	女士	WHO	是	只是	开始	一个	新的	学习	为了	装饰

[ˈtʃaɪnə] ,

china	,
中国	,

我认识一位开朗活泼的女士，她刚刚开始学习瓷器装饰。

[əˈlɔːŋ] [wɪð; wɪθ][hɜːr; hər] [ˈhaʊshoʊld] [ˈkɛrz] , [ænd; ənd][ʃiː; ʃi][ɪz] [ˈeɪti] - [eɪt] .

along	with	her	household	cares	,	and	she	is	eighty	-	eight	.
沿着	和	她	家庭	关心	,	和	她	是	八十	-	八	.

她还要操持家务，而且已经八十八岁了。

[ˈɔːlsoʊ] [əˈnʌðər] [ˈwʊmən] [huː] [hæz; həz][ˈteɪkən][ʌp][ə; eɪ] [nuː] [ˈprɑːses] [ʌv; əv] [ɪnˈlɑːrdʒɪŋ] [ˈdrɔɪŋz] [ˈɪntuː]

Also	another	woman	who	has	taken	up	a	new	process	of	enlarging	drawings	into
还	其他	女士	WHO	有	已采取	向上	一个	新的	过程	的	扩大	图画	进入

[ˈwɔːtər] - [ˈkʌlɚz] [ænd; ənd][ʃiː; ʃi][ɪz] [ˈeɪti] - [wʌn] [ˈjɪrz] [jʌŋ] .

water	-	colors	and	she	is	eighty	-	one	years	young	.
水	-	颜色	和	她	是	八十	-	一	年	年轻的	.

还有一位女性采用了一种新的方法，将素描放大成水彩画，她今年 81 岁了。

[ðə; ði][fɪg] [triː] [ˈwɪðərd] [wen] [ðə; ði][ˈmæstər][ʌv; əv] [laɪf] [faʊnd] [ˌaɪ ˈtiː][nɑːt] [ˈgroʊɪŋ] , [prəˈdjʊsɪŋ] ,

The	fig	tree	withered	when	the	Master	of	Life	found	it	not	growing	,	producing	,
这	如图	树	干枯	什么时候	这	掌握	的	生活	成立	它	不是	生长	,	生产	,

[kriˈeɪtɪŋ] .

creating	.
创建	.

当生命之主发现无花果树不再生长、不再结果、不再创造时，它就枯萎了。

[wen] [juː; jʊ][steɪp] [ˈgroʊɪŋ] [juː; jʊ] [wɪl] [ˈwɪðər] [baɪ][ðə; ði] [seɪm] [lɔː] .

When	you	stop	growing	you	will	wither	by	the	same	law	.
什么时候	你	停止	生长	你	将要	枯萎	经过	这	相同的	法律	.

遵循同样的规律，停止成长你就会枯萎。

[groʊ] [ˈsʌmθɪŋ] , [kriˈeɪt] [ˈsʌmθɪŋ] , [prəˈduːs] [ˈsʌmθɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [juːθ] [wɪl]

Grow	something	,	create	something	,	produce	something	and	the	law	of	youth	will
生长	某物	,	创造	某物	,	生产	某物	和	这	法律	的	青年	将要

[pərˈveɪd] [jʊr; jər] [ˈbiːɪŋ] .

pervade	your	Being	.
弥漫	你的	存在	.

种些什么，创造些什么，生产些什么，青春的法则就会渗透到你的生命中。

[juːθ] [ɪz][əbˈzəviŋ, ɔb-][ðə; ði] [lɔː] : [əbˈzəviŋ, ɔb-][ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [helθ] , [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv][maɪnd] ,

YOUTH	IS	OBSERVING	THE	LAW	:	Observing	the	law	of	health	,	the	law	of	mind	,
青年	是	观察	这	法律	:	观察	这	法律	的	健康	,	这	法律	的	头脑	,

青年人遵守法则：遵守健康法则、精神法则。

[ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [groʊθ] , [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv]['hɑːrməni] , [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [prəˈdʌkʃn] , [ðə; ði] [lɔː]

the	law	of	growth	,	the	law	of	harmony	,	the	law	of	production	,	the	law
这	法律	的	生长	,	这	法律	的	和谐	,	这	法律	的	生产	,	这	法律

[ʌv; əv] [ɪkˈspreʃ(ə)n] ,

of	expression	,
的	表达	,

增长规律、和谐规律、生产规律、表达规律

[ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] ['bjuːti] , [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] ['selfləsnəs] .

the	**law**	**of**	**beauty**	**,**	**the**	**law**	**of**	**selflessness**	**.**
这	法律	的	美丽	,	这	法律	的	无私	.

美的法则，无私的法则。

[kiːp] [jʊr; jər]['bɑːdɪli]['fɔːrsɪz] [ʌp] .

Keep	**your**	**bodily**	**forces**	**up**	**.**
保持	你的	身体上的	力量	向上	.

保持身体机能充沛。

[ˌriː'bɪld] [dɪ'strɔɪd] ['tɪʃuː] .

Rebuild	**destroyed**	**tissue**	**.**
重建	损毁	组织	.

重建受损组织。

[kiːp] [ðə; ði] ['sɪstəm] [friː] [ʌv; əv] [weɪst] .

Keep	**the**	**system**	**free**	**of**	**waste**	**.**
保持	这	系统	自由的	的	浪费	.

保持系统清洁无废料。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

至高人格：享受生活。(Supreme Personality Fun in Living.)

[stɑːp] ['pɔɪzənɪŋ] [jʊr; jər]['bɑːdi][wɪð; wɪθ]['æŋgər] , [heɪt] , ['dʒeləsi] , [fɪr] .
Stop poisoning your body with anger , hate , jealousy , fear .
停止 中毒 你的 身体 和 愤怒 , 恨 , 妒忌 , 害怕 .

停止用愤怒、仇恨、嫉妒和恐惧毒害你的身体。

[kiːp] [jʊr; jər][maɪnd] [swiːt] .
Keep your mind sweet .
保持 你的 头脑 甜的 .

保持心情愉悦。

[θɪŋk] ['tʃɪrfəli] .
Think cheerfully .
思考 愉快地 .

保持乐观的心态。

[ə'vɔɪd] ['ment(ə)l]['tɜːrmɔɪl][ænd; ənd] [ɪk'saɪtmənt] .
Avoid mental turmoil and excitement .
避免 精神的 动荡 和 激动 .

避免精神紧张和兴奋。

[tuː] [greɪt] ['enəmi] [ʌv; əv] [juːθ] [ɑːr; ər] ['wɜːri] [ænd; ənd] [fɪr] .
Two great enemies of youth are worry and fear .
二 伟大的 敌人 的 青年 是 担心 和 害怕 .

忧虑和恐惧是年轻人的两大敌人。

[ðə; ði][nekst][ɪz] ['selfɪʃnəs] .
The next is selfishness .
这 下一个 是 自私 .

其次是自私。

[θɪŋk] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] [wen] [juː; jʊ][raɪz] — " [ðɪs] [nuː] [deɪ] [ɪz] [nuː] [laɪf] .
Think every morning when you rise — " This new day is new life .
思考 每一个 早晨 什么时候 你 上升 — " 这 新的 天 是 新的 生活 .

每天早上起床时，都要想——"新的一天就是新的生活。"

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [freʃ] [frʌm; frəm][ðə; ði][hænd][ʌv; əv][gɑːd] .
It is fresh from the hand of God .
它 是 新鲜的 从 这 手 的 上帝 .

这是上帝亲手赐予的新鲜礼物。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][maɪn][tuː; tə][juːz] .
It is mine to use .
它 是 矿 到 使用 .

它归我使用。

[aɪ] [wɪl] [ɪn'kriːs] [ˌaɪ 'tiː]['ʌntəˌʌntu][ðə; ði]['pɜːrfɪkt] [deɪ] .
I will increase it unto the Perfect Day .
我 将要 增加 它 到 这 完美的 天 .

我必使它增长，直到完全之日。

" [groʊ] [ɪn] [iːtʃ] [deɪ] , [ænd; ənd] [meɪk] [iːtʃ] [deɪ] [groʊ] .
" Grow in each day , and make each day grow .
" 生长 在 每个 天 , 和 制作 每个 天 生长 .

"在每一天中成长，让每一天都成长。"

[tʃek] ['dɪskɔ:rd] .
Check **discord** **.**
查看 Discord .

查看Discord。

[kwɪt] ['ju:sləs] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] ['wi:kənz] [ænd; ənd] ['wɪðərz] .
Quit **useless** **discussion** **for** **it** **weakens** **and** **withers** **.**
辞职 无用 讨论 为了 它 减弱 和 威瑟斯 .

停止无谓的讨论，它只会削弱并最终消亡。

[stɑ:p]['kwɑ:rəlɪŋ, 'kwɑ:rlɪŋ] .
Stop **quarreling** **.**
停止 争吵 .

停止争吵。

[tʃek] .
Check **complainings** **.**
查看 抱怨 .

查看投诉。

[ru:t] ['krɪtɪsɪzəm] [aʊt] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [laɪf] .
Root **criticism** **out** **of** **your** **life** **.**
根 批评 出去 的 你的 生活 .

把批评从你的生活中彻底清除出去。

[ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] [bɪgə(r)] [ðæn; ðən] [ði:z] [θɪŋz] .
You **are** **bigger** **than** **these** **things** **.**
你 是 大 比 这些 事物 .

你比这些事情更强大。

[get] ['ɪntu:] ['hɑ:rməni] .
Get **into** **harmony** **.**
得到 进入 和谐 .

达成和谐。

[ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [wɜ:rld] , [ə'pɑ:n] [wɜ:rld] , ['ju:nɪvɜ:rs] ['ʌntəˌ'ʌntu] ['ju:nɪvɜ:rs] .
You **are** **of** **the** **world** **,** **upon** **worlds** **,** **universe** **unto** **universe** **.**
你 是 的 这 世界 , 之上 世界 , 宇宙 到 宇宙 .

你属于世界，存在于世界之上，存在于宇宙之中。

['stʌdi] [jʊr; jər] [wɜ:rdz] [tu:; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [hæv; həv] ['bju:ti] , [jʊr; jər] [wɔ:k] [tu:; tə] [hæv; həv] [greɪs] ,
Study **your** **words** **to** **make** **them** **have** **beauty** **,** **your** **walk** **to** **have** **grace** **,**
学习 你的 字 到 制作 他们 有 美丽 , 你的 走 到 有 优雅 ,

斟酌言辞，使之优美；行举止，使之优雅。

[jʊr; jər] [ˌpɜ:rsə'næləti] [tu:; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:] [mæg'netɪk] , [jʊr; jər] [smaɪl] [tu:; tə] [gɪv] ['kɜ:rɪdʒ] [ænd; ənd]
your **personality** **to** **make** **it** **magnetic** **,** **your** **smile** **to** **give** **courage** **and**
你的 性格 到 制作 它 磁的 , 你的 微笑 到 给 勇气 和
['kʌmfərt] ,
comfort **,**
舒适 ,

用你的个性魅力让它充满吸引力，用你的笑容给予勇气和安慰。

[jʊr; jər] ['prez(ə)ns] [tu:; tə] [hæv; həv] [ˌaɪ 'ti:] ['hi:lɪŋ] , ['helpɪŋ] , [ɪn'spaɪərɪŋ] .
your **presence** **to** **have** **it** **healing** **,** **helping** **,** **inspiring** **.**
你的 在场 到 有 它 康复 , 帮助 , 鼓舞人心 .

你的存在本身就具有治愈、帮助和鼓舞作用。

" [ɪf] [ðer; ðər] [bi:; bi] ['eni] ['vɜ:rtʃu:] [ɪn] [ˌwʌtsoʊ'evər] [θɪŋz] [ɑ:r; ər] ['lʌvli] , [θɪŋk] [ɑ:n] [ðoʊz] [θɪŋz] .
" **If** **there** **be** **any** **virtue** **in** **whatsoever** **things** **are** **lovely** **,** **think** **on** **those** **things** **.**
" 如果 那里 是 任何 美德 在 任何 事物 是 迷人的 , 思考 在 那些 事物 .

“凡是美好的事物，若有什么德行，你们就要思念这些事。”

" [juːθ] [ɪz] ['lʌvɪŋ] [wɜːrk] :
" YOUTH IS LOVING WORK :
" 青年 是 爱 工作 :

“年轻人热爱工作:

[laɪk] [wʌt] [juː; jʊ][duː] .
Like what you do .
喜欢 什么 你 做 .

喜欢你做的事情。

[duː] [wʌt] [meɪks] [juː; jʊ][ænd; ənd] ['ʌðər] ['hæpi] .
Do what makes you and others happy .
做 什么 制作 你 和 其他的 快乐的 .

做让你和别人都快乐的事。

['entər][jʊr; jər]['deɪli][wɜːrk][wɪð; wɪθ][dʒɔɪ] .
Enter your daily work with joy .
进入 你的 日常的 工作 和 喜悦 .

带着喜悦的心情投入到每天的工作中。

[ə'dʒʌst][ˌaɪ 'tiː][ʌn'tɪl][juː; jʊ][duː][laɪk][ˌaɪ 'tiː] .
Adjust it until you do like it .
调整 它 直到 你 做 喜欢 它 .

调整直到你满意为止。

[lɜːrn] [tuː; tə] [lʌv] [wɜːrk][fɔːr; fər][ðə; ðɪ] ['hæpinəs] [ˌaɪ 'tiː] [brɪŋz] .
Learn to love work for the happiness it brings .
学习 到 爱 工作 为了 这 幸福 它 带来 .

学会热爱工作，因为它能带来快乐。

[pʊt][dʒɔɪ]['ɪntuː][jʊr; jər][wɜːrk][ɪn][ðə; ðɪ] ['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] ['mʌltɪplaɪd] ['ɪntuː]
Put joy into your work in the morning and you will find it multiplied into
放 喜悦 进入 你的 工作 在 这 早晨 和 你 将要 寻找 它 乘以 进入
['hæpinəs] [æt; ət] [naɪt] .
happiness at night .
幸福 在 夜晚 .

早上带着快乐去工作，你会发现晚上这份快乐会倍增，转化为幸福。

[wɜːrk] [ɪz][ə; eɪ] [lɔː] [ʌv; əv] [juːθ] .
Work is a law of youth .
工作 是 一个 法律 的 青年 .

工作是年轻人的法则。

[ɪn'ækʃn] [ɪz] [dɪ'keɪ] .
Inaction is decay .
不作为 是 衰变 .

不作为即衰败。

[ɪ'nɜːrʃə] [ɪz] [deθ] .
Inertia is death .
惯性 是 死亡 .

惰性即死亡。

[men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [duː][nɑːt]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [luːz] [ðer; ðər] [pə'ziʃənz] , [ðeɪ] [draɪv][ðer; ðər]
Men and women do not usually lose their positions , they drive their
男人 和 女性 做 不是 通常 失去 他们的 职位 , 他们 驾驶 他们的
[pə'ziʃənz] [ə'weɪ][frʌm; frəm][ðem; ðəm] .
positions away from them .
职位 离开 从 他们 .

男人和女人通常不会失去自己的地位，而是自己把自己的地位推离了他们。

[ðə; ði] [lɔ:] [ʌv; əv][wɜ:rk] [wɪl] [nɑ:t][stænd]['pɜ:rsən(ə)l][ə'bju:s] ,

The	law	of	work	will	not	stand	personal	abuse	,
这	法律	的	工作	将要	不是	站立	个人的	虐待	,

劳动法绝不容忍人身攻击。

['eni] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ðə; ði] [lɔ:] [ʌv; əv] ['bju:ti] [wɪl] [ɪn'dʊr] [bru:'tæləti] .

any	more	than	the	law	of	beauty	will	endure	brutality	.
任何	更多的	比	这	法律	的	美丽	将要	忍受	残酷	.

就像美的法则无法容忍残暴一样。

[fɔ:rm] [æn; ən][aɪ'di:əl][ʌv; əv][jʊr; jər][wɜ:rk] , [meɪk] [ə; eɪ]['ment(ə)l] ['pɪktʃər] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:] , ['sɪmplɪfaɪ][ˌaɪ 'ti:] ,

Form	an	ideal	of	your	work	,	make	a	mental	picture	of	it	,	simplify	it	,
形式	一个	理想的	的	你的	工作	,	制作	一个	精神的	图片	的	它	,	简化	它	,

形成你理想中的工作形象，在脑海中勾勒出它的轮廓，并将其简化。

['ɔ:rdərli] [ˌaɪ 'ti:] , ['bju:tɪfaɪ] [ˌaɪ 'ti:] , [ðen] ['glɔ:rɪfaɪ][ˌaɪ 'ti:] .

orderly	it	,	beautify	it	,	then	glorify	it	.
秩序	它	,	美化	它	,	然后	荣耀	它	.

先整理它，美化它，然后赞美它。

[stɑ:rt][ðə; ði] ['prɑ:ses] [ɪn][ðə; ði] ['slaɪtəst] [dɪ'gri:] [ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [get][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] .

Start	the	process	in	the	slightest	degree	and	you	will	get	a	result	.
开始	这	过程	在	这	丝毫	程度	和	你	将要	得到	一个	结果	.

即使只是轻微地开始这个过程，你也会得到结果。

[pʊt][ə; eɪ] [nu:] [ʃɑ:k] [əb'sɔrbər] [ɑ:n][jʊr; jər][ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] .

Put	a	new	shock	absorber	on	your	disposition	.
放	一个	新的	震惊	吸收器	在	你的	处置	.

给你的性格换个新的减震器。

[brɪŋ] [jʊr; jər][faɪn] [ˌsensə'bɪlɪti:z] [tu:; tə][jʊr; jər][wɜ:rk] , [bi:; bi][bɪg] ['mɔ:rəli] , [bi:; bi] [di:p] ['mentəli] ,

Bring	your	fine	sensibilities	to	your	work	,	be	big	morally	,	be	deep	mentally	,
带来	你的	美好的	感性	到	你的	工作	,	是	大的	道德上	,	是	深的	精神上	,

将你敏锐的感知力运用到工作中，拥有宽广的道德情操和深邃的思想。

[ænd; ənd][wɜ:rk][wɪð; wɪθ]['kɑ:nfɪdənt] [ˌekspek'teɪʃn] .

and	work	with	confident	expectation	.
和	工作	和	自信的	期待	.

并以充满信心的期待投入工作。

[pʊt] [ru:lz] [ænd; ənd] ['sɪstəm] ['ɪntu:][jʊr; jər] ['deɪli] [tæsk] .

Put	rules	and	system	into	your	daily	task	.
放	规则	和	系统	进入	你的	日常的	任务	.

在你的日常工作中建立规则和系统。

['eksərsaɪz][jʊr; jər][self] - [kən'troʊl] , [jʊr; jər][self] - [pə'zeʃn] , [self] - ['mæstəri] ,

Exercise	your	self	-	control	,	your	self	-	possession	,	self	-	mastery	,
锻炼	你的	自己	-	控制	,	你的	自己	-	拥有	,	自己	-	精通	,

锻炼你的自制力、自控力和自我掌控力。

[mɑ:rtʃ] [ʌp][tu:; tə][jʊr; jər][tæsk][wɪð; wɪθ] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [bækt] [ʌp][baɪ][ə; eɪ]['dɑ:mɪnənt] [wɪl] .

march	up	to	your	task	with	efficiency	backed	up	by	a	dominant	will	.
行进	向上	到	你的	任务	和	效率	支持的	向上	经过	一个	主导的	将要	.

以高效的执行力和坚定的意志力迎接挑战。

['ri:əlaɪz] [jʊr; jər] [su'pri:m] [ˌpɜ:rsə'næləti][ɪn][jʊr; jər][wɜ:rk] .

Realize	your	Supreme	Personality	in	your	work	.
意识到	你的	最高	性格	在	你的	工作	.

在工作中展现你至高无上的个性。

[pʊt][ðə; ði] ['æbsəlu:t] " [aɪ][ˌeɪ 'em] , " ['ɪntu:][jʊr; jər] ['pɜ:rpəs] [ʌv; əv][tɔɪl] .

Put	the	absolute	"	I	AM	,	"	into	your	purpose	of	toil	.
放	这	绝对	"	我	是	,	"	进入	你的	目的	的	辛劳	.

将绝对的"我是"融入你努力的目标之中。

[pʊt] [ˈdɔmineitiŋ] [dɪˈsɪʒ(ə)n] " [aɪ][hæv; həv] [dɪˈsaɪdɪd] , " [ˈɪntuː][jʊr; jər] [ˈefərts] .

Put	**dominating**	**decision**	**"**	**I**	**HAVE**	**DECIDED**	**,**	**"**	**into**	**your**	**efforts**	**.**
放	占据主导地位	决定	"	我	有	决定	,	"	进入	你的	努力	.

将"我已经决定"这一主导性决定融入到你的努力中。

[pʊt][ɪnˈvɪnsəb(ə)l][dɪˌtɜːrmɪˈneɪʃ(ə)n] , " [aɪ] [wɪl] , " [ˈɪntuː][jʊr; jər][kəmˈpleks][ˈprɑːbləm] .

Put	**invincible**	**determination**	**,**	**"**	**I**	**WILL**	**,**	**"**	**into**	**your**	**complex**	**problem**	**.**
放	无敌	决心	,	"	我	将要	,	"	进入	你的	复杂的	问题	.

用"我一定能行"的坚定决心去解决你遇到的复杂问题。

[pʊt][ˌɪrɪˈzɪstəb(ə)l] [ˈkɑːnfɪdəns] , " [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [əˈtʃiːv] , " [ˈɪntuː][jʊr; jər][ˈɑːrd(ə)nt][dɪˈzaɪɚz] .

Put	**irresistible**	**confidence**	**,**	**"**	**I**	**SHALL**	**ACHIEVE**	**,**	**"**	**into**	**your**	**ardent**	**desires**	**.**
放	无法抗拒	信心	,	"	我	将	达到	,	"	进入	你的	热心	欲望	.

将"我必将成功"这种不可阻挡的自信注入你炽热的渴望之中。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðen] [lʌv] [wɜːrk] .

You	**will**	**then**	**love**	**work**	**.**
你	将要	然后	爱	工作	.

那时你就会爱上工作了。

[wen] [juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə] [lʌv] [wɜːrk][juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt] [ɪgˈzɔːst] [jɔːrˈself] [ɪn][ˌaɪ ˈtiː] ,

When	**you**	**come**	**to**	**love**	**work**	**you**	**will**	**not**	**exhaust**	**yourself**	**in**	**it**	**,**
什么时候	你	来	到	爱	工作	你	将要	不是	排气	你自己	在	它	,

当你爱上工作时，你就不会在工作中筋疲力尽。

[juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt]['taɪər][jʊr; jər][breɪn][ænd; ənd]['bɑːdi][wɪð; wɪθ][ɪts]['frɪkʃ(ə)n] ,

you	**will**	**not**	**tire**	**your**	**brain**	**and**	**body**	**with**	**its**	**friction**	**,**
你	将要	不是	胎	你的	脑	和	身体	和	它是	摩擦	,

它的摩擦力不会让你的大脑和身体感到疲劳。

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][juː; jʊ] [wɪl] [nɑːt][wɜːrk][wɪð; wɪθ] ['selfɪʃ] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] , [bʌt; bət][wɜːrk][tuː; tə] [ɪnˈrɪtʃ]

because	**you**	**will**	**not**	**work**	**with**	**selfish**	**purposes**	**,**	**but**	**work**	**to**	**enrich**
因为	你	将要	不是	工作	和	自私	目的	,	但	工作	到	丰富

[ðə; ði][wɜːrld] .

the	**world**	**.**
这	世界	.

因为你们不会出于自私的目的而工作，而是致力于丰富世界。

" [lʌv] [ɪz][ðə; ði] [fʊlˈfɪlɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [lɔː] .

"	**Love**	**is**	**the**	**fulfilling**	**of**	**the**	**law**	**.**
"	爱	是	这	满足	的	这	法律	.

爱就成全了律法。

" [juːθ] [ɪz] [suˈpriːm] ['tʃɪrflnəs] : [tuː; tə][biː; bi] [fʌnlɪs] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] ['laɪfləs] .

"	**YOUTH**	**IS**	**SUPREME**	**CHEERFULNESS**	**:**	**To**	**be**	**funless**	**is**	**to**	**be**	**lifeless**	**.**
"	青年	是	最高	愉悦	:	到	是	无趣	是	到	是	无生命	.

青春是至高无上的快乐：没有乐趣就是没有生命。

[gʊd] [tʃɪr] [ɪz][ðə; ði]['tɑːnɪk][ʌv; əv] [juːθ] .

Good	**cheer**	**is**	**the**	**tonic**	**of**	**youth**	**.**
好的	欢呼	是	这	补品	的	青年	.

好心情是青春的良药。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][soʊ][sæd][juː; jʊ]['kænɑːt] [læf] [æt; ət] ['sʌmθɪŋ] , [ðen] [læf] [æt; ət] ['nʌθɪŋ] .

If	**you**	**are**	**so**	**sad**	**you**	**cannot**	**laugh**	**at**	**something**	**,**	**then**	**laugh**	**at**	**nothing**	**.**
如果	你	是	所以	伤心	你	不能	笑	在	某物	,	然后	笑	在	没有什么	.

如果你悲伤到无法开怀大笑，那就什么都别笑。

" [læf] [ænd; ənd][ðə; ði][wɜːrld] " — [juː; jʊ] [noʊ] [ˌaɪ ˈtiː] .

"	**Laugh**	**and**	**the**	**world**	**"**	**—**	**you**	**know**	**it**	**.**
"	笑	和	这	世界	"	—	你	知道	它	.

"笑对世界"——你懂的。

[æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [smaɪlz] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [mɔːr] ['riːəl] [laɪf] [ðæn; ðən] ['sev(ə)n] [tʌnz] [ʌv; əv]

An	ounce	of	smiles	will	give	you	more	real	life	than	seven	tons	of
一个	盎司	的	微笑	将要	给	你	更多的	真实的	生活	比	七	吨	的

['sɒləmˌkɒli] .

solemncholy	.
庄严地	.

一丝微笑胜过七吨严肃，更能让你感受到真实的生活。

['tʃɪrflnəs] [ænd; ənd] [prɑː'sperəti] [goʊ] [hænd] [ɪn] [hænd] .

Cheerfulness	and	prosperity	go	hand	in	hand	.
愉悦	和	繁荣	去	手	在	手	.

快乐与繁荣密不可分。

[beɪð] [ɪn] [mɜːrθ] .

Bathe	in	mirth	.
洗澡	在	欢笑	.

沉浸在欢乐之中。

['frɑːlɪk] [ɪn] [sʌm; səm] ['sʌnʃaɪn] ['deɪli] ,

Frolic	in	some	sunshine	daily	,
嬉戏	在	一些	阳光	日常的	,

每天在阳光下玩耍一会儿，

['iːv(ə)n] [ɪf] [juː; jʊ] [lɪv; laɪv] [ɪn] ['pɪtsbɜːrg] [ænd; ənd] [hæv; həv] [tuː; tə] [meɪk] [jʊr; jər] [oʊn] ['sʌnʃaɪn] .

even	if	you	live	in	Pittsburgh	and	have	to	make	your	own	sunshine	.
甚至	如果	你	居住	在	匹兹堡	和	有	到	制作	你的	自己的	阳光	.

即使你住在匹兹堡，需要自己创造阳光。

[meɪk] [fʌn] , [dəunt] ['ɔːlweɪz] [bai] [ˌaɪ 'tiː] .

Make	fun	,	don't	always	buy	it	.
制作	乐趣	,	不	总是	买	它	.

要懂得嘲讽，不要总是相信别人。

[juː; jʊ] [kæn; kən] [kjʊr] [dɪ'ziːz] [ænd; ənd] [kɪl] [ðə; ði] ['dev(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['læftər] .

You	can	cure	disease	and	kill	the	Devil	with	laughter	.
你	能	治愈	疾病	和	杀	这	魔鬼	和	笑声	.

你可以用笑声治愈疾病，甚至杀死魔鬼。

['kʌltɪveɪt] [æn; ən] [ɪn'fekʃəs] [læf] .

Cultivate	an	infectious	laugh	.
培育	一个	传染性	笑	.

培养极具感染力的笑声。

[mɜːrθ] [meɪks] [wɜːrk] ['iːzi] .

Mirth	makes	work	easy	.
欢笑	制作	工作	简单的	.

欢乐让工作变得轻松。

[riːd] ['hjuːmər] [ænd; ənd] [lɜːrn] [tuː; tə] [tel] [ˌaɪ 'tiː] .

Read	humor	and	learn	to	tell	it	.
读	幽默	和	学习	到	告诉	它	.

阅读幽默作品，并学习如何讲述幽默故事。

['præktɪs] ['telɪŋ] [ə; eɪ] [gʊd] , ['fʌni] ['stɔːri] .

Practice	telling	a	good	,	funny	story	.
实践	讲述	一个	好的	,	有趣的	故事	.

练习讲一个好笑的故事。

[biː; bi] [ə; eɪ] [kwɪk] [wɪt] .

Be	a	quick	wit	.
是	一个	快的	有	.

要反应敏捷。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [braɪt] [saɪd][tuː; tə] ['evriθɪŋ] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrld] , ['iːv(ə)n][tuː; tə][ə; eɪ][dɑːrk] - ['læntərn] .

There	is	a	bright	side	to	everything	in	this	world	,	even	to	a	dark	-	lantern	.
那里	是	一个	明亮的	边	到	一切	在	这	世界	,	甚至	到	一个	黑暗的	-	灯笼	.

世间万物皆有光明面，即使是一盏黑暗的灯笼也不例外。

[ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði][fɪlm][ɪz] [ʃʊr] [tuː; tə][biː; bi]['dʒɑːli] .

The	end	of	the	film	is	sure	to	be	jolly	.
这	结尾	的	这	电影	是	当然	到	是	快乐的	.

这部电影的结尾肯定会很欢乐。

[gʊd] [tʃɪr] [ə'trækts] [gʊd] [lʌk] .

Good	cheer	attracts	good	luck	.
好的	欢呼	吸引	好的	运气	.

好心情会带来好运。

[tʃɪr] [ʌp] .

Cheer	up	.
欢呼	向上	.

开心点。

[ɪf] [juː; jʊ] ['hævnt] [ə; eɪ][smaɪl] [get][wʌn][ʌv; əv] ['sʌmbɑːdi] [ænd; ənd] [wer] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][jʊr; jər] [oʊn] .

If	you	haven't	a	smile	get	one	of	somebody	and	wear	it	as	your	own	.
如果	你	还没有	一个	微笑	得到	一	的	某人	和	穿	它	作为	你的	自己的	.

如果你自己没有笑容，就找一个别人的笑容，把它当作自己的笑容来拥有。

" [let] [ðaɪn] [hɑːrt] [tʃɪr] [ðiː] .

"	Let	thine	heart	cheer	thee	.
"	让	你的	心	欢呼	你	.

让你的心快乐起来。

" [gɪv] [ˌaɪ 'tiː][aʊt] - [let] .

"	Give	it	out	-	let	.
"	给	它	出去	-	让	.

把它放出去。

[goʊ][tuː; tə] [sliːp] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][smaɪl][ɑːn][jʊr; jər] [feɪs] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [ə'weɪkən][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][dʒɔɪ]

Go	to	sleep	with	a	smile	on	your	face	and	you	will	awaken	with	a	joy
去	到	睡觉	和	一个	微笑	在	你的	脸	和	你	将要	觉醒	和	一个	喜悦

[ɪn][jʊr; jər] [hɑːrt] .

in	your	heart	.
在	你的	心	.

带着微笑入睡，醒来时心中就会充满喜悦。

[let] [jʊr; jər]['hjuːmər][biː; bi] [rɪtʃ] ['hjuːmər] .

Let	your	humor	be	rich	humor	.
让	你的	幽默	是	富有的	幽默	.

让你的幽默充满内涵。

['læftər] [ɪz][ðə; ði] ['saɪfər] - [kiː] [tuː; tə][ə; eɪ][mæn] .

Laughter	is	the	cipher	-	key	to	a	man	.
笑声	是	这	密码	-	钥匙	到	一个	男人	.

笑声是打开男人心扉的密码。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] [dɪ'laɪtf(ə)l] [saʊndz] [ʌv; əv] [ɜːrθ] .

It	is	one	of	the	most	delightful	sounds	of	earth	.
它	是	一	的	这	最多	愉快	声音	的	地球	.

这是地球上最悦耳的声音之一。

[moʊst] ['ʌtərli] [lɔːst][ɪz][ðə; ði] [deɪ] [juː; jʊ] [læf] [nɑːt] .

Most	utterly	lost	is	the	day	you	laugh	not	.
最多	完全地	丢失的	是	这	天	你	笑	不是	.

最彻底的迷失，莫过于不再欢笑的那一天。

[mɜːrθ] [kliəz] [ðə; ði] ['mɪrɝz] [ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd] .

Mirth	clears	the	mirrors	of	the	mind	.
欢笑	清除	这	镜子	的	这	头脑	.

欢乐能涤荡心灵的迷雾。

[ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n] [huː] [dʌz] [nɑːt] [læf] [ɪz][nɑːt] ['helθi] .

A	person	who	does	not	laugh	is	not	healthy	.
一个	人	WHO	做	不是	笑	是	不是	健康	.

不爱笑的人是不健康的。

" [ə; eɪ] ['meri] [hɑːrt] ['duː)iθ] [gʊd] , [laɪk][ə; eɪ]['medɪs(ə)n] .

"	A	merry	heart	doeth	good	,	like	a	medicine	.
"	一个	欢乐	心	做	好的	,	喜欢	一个	药品	.

"喜乐的心乃是良药。"

" [tuː; tə][fər'get][jʊr; jər]['sɑːroʊ] [bɪ'gɪn][tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] [dʒɔɪ] .

"	To	forget	your	sorrow	begin	to	cultivate	joy	.
"	到	忘记	你的	悲哀	开始	到	培育	喜悦	.

"想要忘记悲伤，就要开始培养快乐。"

[kiːp] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][sæd]['piːp(ə)l] , [ɔːr][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][sæd] .

Keep	away	from	sad	people	,	or	you	will	be	sad	.
保持	离开	从	伤心	人们	,	或者	你	将要	是	伤心	.

远离悲伤的人，否则你也会变得悲伤。

[stɑːp] [rɪ'hɜːsɪŋ] [jʊr; jər] [griːf] , [juː; jʊ]['oʊnli] [ɪn'lɑːrdʒ] [ˌaɪ 'tiː] .

Stop	rehearsing	your	grief	,	you	only	enlarge	it	.
停止	排练	你的	悲伤	,	你	仅有的	放大	它	.

不要再反复沉浸在悲伤中，那样只会加剧悲伤。

[ɪf] [juː; jʊ] ['sʌfər] [griːf] , [faɪnd] ['sʌmwʌn] [ɪn] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [tʃɪr] [ðem; ðəm] , [ɪn'kɜːrɪdʒ] [ðem; ðəm]

If	you	suffer	grief	,	find	someone	in	trouble	and	cheer	them	,	encourage	them
如果	你	遭受	悲伤	,	寻找	某人	在	麻烦	和	欢呼	他们	,	鼓励	他们

,

,

,

如果你感到悲伤，就去找一个有困难的人，安慰他，鼓励他。

[help][ðem; ðəm] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [dɪ'lɪvər] [jɔːr'self] .

help	them	,	and	you	will	deliver	yourself	.
帮助	他们	,	和	你	将要	递送	你自己	.

帮助他们，你也能拯救自己。

[juː; jʊ] [wɪl] ['kʌmfərt] [jɔːr'self] [wen] [juː; jʊ] ['kʌmfərt] [ə'nʌðər] .

You	will	comfort	yourself	when	you	comfort	another	.
你	将要	舒适	你自己	什么时候	你	舒适	其他	.

当你安慰别人时，你也会安慰自己。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [luːz] [ə; eɪ] [lʌvd] [wʌn] , [ðoʊ]['æbsənt][frʌm; frəm][ðə; ði] [ɜːrθ] [pleɪn] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['nɪrər] [ðæn; ðən]['evər] .

You	cannot	lose	a	loved	one	,	tho	absent	from	the	earth	plane	they	are	nearer	than	ever	.
你	不能	失去	一个	喜爱	一	,	虽然	缺席的	从	这	地球	飞机	他们	是	更近	比	曾经	.

你不会失去挚爱之人，即使他们不在人世，他们也比以往任何时候都更接近你。

[laɪf] [ænd; ənd] [lʌv] ['nevər] [tʃeɪndʒ] .

Life	and	love	never	change	.
生活	和	爱	绝不	改变	.

生活和爱情永不改变。

[deθ] [ɪz][æn; ən] [ˌʌnri'æləti] [θɔ:t] [meɪd] .
Death **is** **an** **unreality** **thought** **made** **.**
死亡 是 一个 不真实 想法 制成 .

死亡是一种人为创造的虚幻想法。

['aʊər; ɑ:r] [frendz] [teɪk] [ɑ:n][ə; eɪ] [nu:] [ɪm'bɑ:dɪmənt] [ðæt] [ɪz]['glɔ:rɪfaɪd][ɪn][laɪf][ænd; ənd]['spɪrɪt] .
Our **friends** **take** **on** **a** **new** **embodiment** **that** **is** **glorified** **in** **life** **and** **spirit** **.**
我们的 朋友们 拿 在 一个 新的 实施例 那 是 光荣的 在 生活 和 精神 .

我们的朋友获得了一种新的化身，在生命和精神层面都得到了荣耀。

[wen] [ju:; jʊ] [bɪ'li:v] [ju:; jʊ][wɜ:r; wər] " [kri'eɪtɪd] [ɪn][hɪz; ɪz] ['ɪmɪdʒ] ,
When **you** **believe** **you** **were** **"** **created** **in** **His** **image** **,**
什么时候 你 相信 你 是 " 创建 在 他的 图像 ,

当你相信你是"按照祂的形象创造的"时，

" [ænd; ənd] " [ɑ:r; ər][ə; eɪ][paː'teikə][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]['neɪtʃər] , " [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['iziə] [tu:; tə] [bɪ'li:v] ,
" **and** **"** **are** **a** **partaker** **of** **the** **divine** **nature** **,** **"** **it** **is** **easier** **to** **believe** **,**
" 和 " 是 一个 参与者 的 这 神圣的 自然 , " 它 是 更轻松 到 相信 ,

"并且是神性的分享者"，这样更容易让人相信。

" [ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl][ə'raɪz][ɪn][hɪz; ɪz] ['laɪknəs] .
" **you** **shall** **arise** **in** **His** **likeness** **.**
" 你 将 出现 在 他的 相似 .

你们将按着他的形象兴起。

" [sʌm; səm] [deɪ] [wi:; wi][ʃæl; ʃəl][ɔ:l] [bɪ'li:v] [wi:; wi][hæv; həv][nɑ:t] [dis'figəd] , ['mɔ:rəli] ['broʊkən] ['neɪtʃɝz]
" **Some** **day** **we** **shall** **all** **believe** **we** **have** **not** **disfigured** **,** **morally** **broken** **natures**
" 一些 天 我们 将 全部 相信 我们 有 不是 毁容 , 道德上 破碎的 自然
,
,
,

"总有一天，我们都会相信我们并没有扭曲变形、道德败坏的本性。"

[bʌt; bət] [dɪ'vaɪn] ['neɪtʃɝz] , [su'pri:m] [ɪn] ['lɪmɪtləs] ['paʊər] .
but **Divine** **Natures** **,** **supreme** **in** **limitless** **power** **.**
但 神圣的 自然 , 最高 在 无限 力量 .

但神圣的本性，拥有至高无上的力量。

[trə'dɪʃnz] , ['ti:tʃɪŋz] , [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] , [ɪn'vaɪrənmənt] [ʌv; əv] [ˌdʒɛnɝ'eɪʃənz] [ʌv; əv] ['θɪŋkɪŋ] [hæv; həv]
Traditions **,** **teachings** **,** **education** **,** **environment** **of** **generations** **of** **thinking** **have**
传统 , 教义 , 教育 , 环境 的 几代人 的 思维 有
[dis'figəd] , ['mɔ:rəli] ['broʊkən] , [sɪn] ['bə:dnd] [hju:'mænəti] .
disfigured **,** **morally** **broken** **,** **sin** **burdened** **humanity** **.**
毁容 , 道德上 破碎的 , 罪 负担 人类 .

几代人的传统、教义、教育和思想环境扭曲了人类的道德，使人类堕落，罪恶背负了人类的重担。

[ɔ:l] [ɑ:r; ər] [θɔ:t] [kri'eɪtɪd] [kən'dɪʃ(ə)nz] .
All **are** **thought** **created** **conditions** **.**
全部 是 想法 创建 状况 .

所有这些都是人为创造的条件。

[θɔ:t] [meɪd] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] .
Thought **made** **limitations** **.**
想法 制成 限制 .

思想限制了思维。

[θɔ:t] [meɪd] [ə'rɪdʒən(ə)l][sɪnz] .
Thought **made** **original** **sins** **.**
想法 制成 原来的 罪孽 .

思想造就了原罪。

['sɪstəm] ['kʌltɪveɪtɪd] ['hjuːmən] [rɔŋz] .
System **cultivated** **human** **wrongs** **.**
系统 栽培 人类 错误 .

制度滋生了人间罪恶。

[ˌɪnstɪ'tuːʃənəlaɪzd] ['tiːtʃɪŋz] [ʌv; əv] ['erər] .
Institutionalized **teachings** **of** **error** **.**
制度化的 教义 的 错误 .

制度化的谬误教义。

[bʌt; bət][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [noʊ] [ðə; ðɪ]['juːnɪvɜːrs][ɪz][wʌn][ˌʌndɪ'vaɪdɪd][soʊl] .
But **you** **should** **know** **the** **universe** **is** **one** **undivided** **Soul** **.**
但 你 应该 知道 这 宇宙 是 一 未分割的 灵魂 .

但你应该知道，宇宙是一个不可分割的整体。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] [joʊk] - ['feloʊ] [wɪð; wɪθ][gɑːd] .
You **are** **a** **yoke** **-** **fellow** **with** **God** **.**
你 是 一个 轭 - 同伴 和 上帝 .

你是与神同负一轭的。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][wʌn] [kəm'pliːt] [laɪf] .
You **are** **a** **part** **of** **One** **Complete** **Life** **.**
你 是 一个 部分 的 一 完全的 生活 .

你是完整生命的一部分。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ][loʊb][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['ɪnfɪnət] [breɪn] .
You **are** **a** **lobe** **of** **the** **Infinite** **Brain** **.**
你 是 一个 叶 的 这 无限 脑 .

你是无限大脑的一部分。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] [suː'priːm] [ˌpɜːrsə'næləti][ʌv; əv] ['æbsəluːt] [ˌpɜːrsə'næləti] .
You **are** **a** **Supreme** **Personality** **of** **Absolute** **Personality** **.**
你 是 一个 最高 性格 的 绝对 性格 .

你是至高无上的绝对人格。

['nʌθɪŋ] [ðæt] [hæz; həz][laɪf][ɪz][gɑːd] - [dæmd] .
Nothing **that** **has** **life** **is** **God** **-** **damned** **.**
没有什么 那 有 生活 是 上帝 - 该死的 .

凡是有生命的，就没有该受上帝诅咒的。

[wer] [lʌv] [ɪz]['oʊnli][ə; eɪ] [driːm] , [ðə; ðɪ] ['mærɪdʒ] [ɪz][æn; ən][ə'lɑːrm][klɑːk] .
Where **love** **is** **only** **a** **dream** **,** **the** **marriage** **is** **an** **alarm** **clock** **.**
在哪里 爱 是 仅有的 一个 梦 , 这 婚姻 是 一个 警报 钟 .

如果爱情只是一场梦，婚姻就是一盏警钟。

[ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt] [ɪn'dʊr] [jʊr; jər] ['mʌðər] - [ɪn] - [lɔː] , [juː; jʊ][kæn; kən][bɪ'gɪn][jʊr; jər][plænz][æt; ət]
If **you** **cannot** **endure** **your** **mother** **-** **in** **-** **law** **,** **you** **can** **begin** **your** **plans** **at**
如果 你 不能 忍受 你的 母亲 - 在 - 法律 , 你 能 开始 你的 计划 在
[wʌns][tuː; tə][lɪv; laɪv][ə'loʊn] ,
once **to** **live** **alone** **,**
一次 到 居住 独自的 ,

如果你实在无法忍受岳母，你可以立即开始计划独居。

[wen] [jʊr; jər] ['tʃɪldrən] [ɑːr; ər] ['mærid] .
when **your** **children** **are** **married** **.**
什么时候 你的 孩子们 是 已婚 .

当你的孩子结婚的时候。

[ə; eɪ] ['kwɑːrəl] [bɪ'twiːn] [tuː] ['piːp(ə)l][tuː; tə]['set(ə)l] [θɪŋz] ,
A **quarrel** **between** **two** **people** **to** **settle** **things** **,**
一个 争吵 之间 二 人们 到 定居 事物 ,

两人之间为了解决问题而发生的争吵，

[ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [laɪk][ə; eɪ][dɔːg] [faɪt] [ɪn][ə; eɪ] ['flaʊər] [bed] ,

is	a	good	deal	like	a	dog	fight	in	a	flower	bed	,
是	一个	好的	交易	喜欢	一个	狗	斗争	在	一个	花	床	,

就像在花坛里打架一样，这笔交易很划算。

[ðə; ðɪ]['oʊnlɪ] [θɪŋz] [ðæt] [get] ['setld] [ɑːr; ər][ðə; ðɪ] ['flaʊərz] .

the	only	things	that	get	settled	are	the	flowers	.
这	仅有的	事物	那	得到	定居	是	这	花朵	.

唯一被定型的只有花朵。

['nɪrlɪ] ['ɔːlweɪz] [wen] [juː; jʊ] [hɪr] [ðə; ðɪ] ['lʌsti] [weɪl][ʌv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] [wɪð; wɪθ]['enərdʒi] [plʌs] ['fɪlɪŋ]

Nearly	always	when	you	hear	the	lusty	wail	of	a	boy	with	energy	plus	filling
几乎	总是	什么时候	你	听到	这	好色的	哀号	的	一个	男生	和	活力	加	填充

[ðə; ðɪ] [er] ,

the	air	,
这	空气	,

几乎每次听到充满活力、嗓音洪亮的男孩的嚎叫声响彻空气时，

[juː; jʊ][kæn; kən] [lʊk] [ɪn][æt; ət][ðə; ðɪ] ['wɪndoʊ] [ænd; ənd][faɪnd][ə; eɪ] ['wʊmənz] [hænd][æt; ət][ðə; ðɪ] [siːt]

you	can	look	in	at	the	window	and	find	a	woman's	hand	at	the	seat
你	能	看	在	在	这	窗户	和	寻找	一个	女性的	手	在	这	座位

[ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['trʌb(ə)l] .

of	his	trouble	.
的	他的	麻烦	.

你可以透过窗户看到一只女人的手放在他遇到麻烦的地方。

[juː; jʊ][kæn; kən]['oʊvər] - [wɜːrk][jʊr; jər]['noʊʃ(ə)n][ʌv; əv] ['niːtnəs] .

You	can	over	-	work	your	notion	of	neatness	.
你	能	超过	-	工作	你的	概念	的	整洁	.

你可能会过度追求整洁。

[ə; eɪ] ['wʊmən] [ɪn][vər'mɑːnt] ['krɪpld] [hɜːr; hər] ['juːsflnəs] [fɔːr; fər][laɪf] ,

A	woman	in	Vermont	crippled	her	usefulness	for	life	,
一个	女士	在	佛蒙特	残疾的	她	用处	为了	生活	,

佛蒙特州一名女子因伤致残，终身丧失了生活能力。

[baɪ] ['mɑːpɪŋ] [ə; eɪ][hoʊl] [θruː] [hɜːr; hər] ['kɪtʃɪn] [flɔːr] [ænd; ənd] ['fɔːlɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ðɪ] ['selər] .

by	mopping	a	hole	thru	her	kitchen	floor	and	falling	into	the	cellar	.
经过	拖地	一个	洞	通过	她	厨房	地面	和	坠落	进入	这	地窖	.

她拖地时在厨房地板上拖出一个洞，然后掉进了地窖。

['les(ə)n] [θɜːrd]

Lesson	Third
课	第三

第三课

[ə; eɪ] [su'priːm] ['deɪlɪ] - [laɪf] ['meθəd]

A	SUPREME	DAILY	-	LIFE	METHOD
一个	最高	日常的	-	生活	方法

至高无上的日常生活方法

[ə; eɪ] ['sentrəl] [plæn] : [duː][jʊr; jər]['ment(ə)l][wɜːrk][ɪn][ðə; ðɪ] ['mɔːrnɪŋ] , [jʊr; jər]['mænjuəl][wɜːrk][ɪn][ðə; ðɪ]

A	CENTRAL	PLAN	:	Do	your	mental	work	in	the	morning	,	your	manual	work	in	the
一个	中央	计划	:	做	你的	精神的	工作	在	这	早晨	,	你的	手动的	工作	在	这

[ˌæftər'nuːn] .

afternoon	.
下午	.

中心计划：上午进行脑力劳动，下午进行体力劳动。

[duː][nɑːt] ['dɪkteɪt] ['letərz] [ɪn][ðə; ði][ˌæftər'nuːn] ; [frʌm; frəm][ten][tuː; tə] [twelv] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [ɪz]

Do	not	dictate	letters	in	the	afternoon	;	from	ten	to	twelve	in	the	morning	is
做	不是	听写	信件	在	这	下午	;	从	十	到	十二	在	这	早晨	是

[best] .

best	.
最好的	.

下午不要口述信件；上午十点到十二点是最佳时间。

[ðə; ði][breɪn][ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][æt; ət][loʊ] [eb] [æt; ət] [θriː] [əˈklɔk, əu-][ɪn][ðə; ði][ˌæftər'nuːn] .

The	brain	is	usually	at	low	ebb	at	three	o'clock	in	the	afternoon	.
这	脑	是	通常	在	低的	落潮	在	三	点钟	在	这	下午	.

下午三点左右，大脑通常处于低迷状态。

[duː][nɑːt][hæv; həv][jʊr; jər][desk][soʊ][ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [lʊk] [saɪd] - [waɪz][æt; ət]['pɝːsənz]

Do	not	have	your	desk	so	that	you	have	to	look	side	-	wise	at	persons
做	不是	有	你的	桌子	所以	那	你	有	到	看	边	-	明智的	在	人

[əˈproʊtʃɪŋ] [juː; jʊ] .

approaching	you	.
接近	你	.

不要把你的办公桌摆放成需要你侧着头去看走近你的人的样子。

[ˌaɪ 'tiː] [blʌnts] [jʊr; jər][ˌpɜːrsə'næləti] .

It	blunts	your	personality	.
它	钝器	你的	性格	.

它会削弱你的个性。

[baɪ][noʊ] [miːnz] [hæv; həv]['piːp(ə)l]['entər][bɪ'haɪnd][juː; jʊ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][moʊst] ['negətɪv] ['saɪkɪk]

By	no	means	have	people	enter	behind	you	,	it	is	the	most	negative	psychic
经过	不	方法	有	人们	进入	在后面	你	,	它	是	这	最多	消极的	精神

['ɪnfluəns] ['pɑːsəb(ə)l] .

influence	possible	.
影响	可能的	.

千万不要让别人从你身后进入，这是最负面的精神影响。

[let] [jʊr; jər][pə'zɪʃ(ə)n][ɪn][jʊr; jər] ['ɑːfɪs] [biː; bi] [sʌtʃ] [ðæt] [wen] ['eniwʌn] [ə'proʊtʃɪz] [jʊr; jər] [aɪz] [wɪl]

Let	your	position	in	your	office	be	such	that	when	anyone	approaches	your	eyes	will
让	你的	位置	在	你的	办公室	是	这样的	那	什么时候	任何人	方法	你的	眼睛	将要

[fɔːl][ə'pɑːn][ðem; ðəm][æz; əz] [nɪr] [ə; eɪ] [streɪt] ['levə(ə)l][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

fall	upon	them	as	near	a	straight	level	as	possible	.
落下	之上	他们	作为	靠近	一个	直的	等级	作为	可能的	.

你在办公室的站位应该让任何人走近你时，你的目光都能尽可能地与他们保持水平。

[plæn][jʊr; jər]['wɜːrkruːmˌ'wɜːrkrʊm][fɔːr; fər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

Plan	your	workroom	for	efficiency	.
计划	你的	工作室	为了	效率	.

合理规划工作室，提高效率。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] [smɔːl] , [haʊ] [lɑːrdʒ] , [ɔːr] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][bʌt; bət][ə; eɪ] [bentʃ] .

No	matter	how	small	,	how	large	,	or	if	it	be	but	a	bench	.
不	事情	如何	小的	,	如何	大的	,	或者	如果	它	是	但	一个	长椅	.

无论它多么小，多么大，或者哪怕只是一张长凳。

[pʊt][jʊr; jər] ['kærəktər] [stæmp][ɑːn][ðə; ði][plæn][ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk][juː; jʊ][duː] .

Put	your	character	stamp	on	the	plan	of	the	work	you	do	.
放	你的	特点	邮票	在	这	计划	的	这	工作	你	做	.

在你的工作计划中融入你的个人风格。

[goʊ][tuː; tə] [ðæt] [wɜːrk][æz; əz][ə; eɪ] [kɪŋ] [goʊz][tuː; tə][hɪz; ɪz] [θroʊn] .

Go	to	that	work	as	a	King	goes	to	his	throne	.
去	到	那	工作	作为	一个	国王	去	到	他的	王座	.

像国王走向王座一样去履行你的职责。

['sentrəlaɪz] [jʊr; jər][wɜːrk] .
Centralize your work .
集中 你的 工作 .

集中管理你的工作。

[plæn][ˌaɪ 'tiː] .
Plan it .
计划 它 .

制定计划。

[wɜːrk] [jʊr; jər][plæn] .
Work your plan .
工作 你的 计划 .

执行你的计划。

[hæv; həv][ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['ɔːrdər] :
HAVE A SYSTEM OF ORDER :
有 一个 系统 的 命令 :

建立秩序系统:

[set] [jʊr; jər][maɪnd][ɪn]['ɔːrdər][fɜːrst] .
Set your mind in order first .
放 你的 头脑 在 命令 第一的 .

首先要理清思路。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['lɪvɪŋ] [æz; əz][aɪ][hæv; həv] [tɔːt] [ɪn][ðə; ði]['lesnz; 'lesənz] [ðæt] [hæv; həv] [gɔːn] [bɪ'fɔːr] ,
If you are living as I have taught in the lessons that have gone before ,
如果 你 是 活的 作为 我 有 教授 在 这 课程 那 有 已消失 前 ,

如果你按照我之前课程中所教导的方式生活,

[ðen] [jʊr; jər][maɪnd] [wɪl] [ə'suːm] [ə; eɪ] [su'priːm] [kə'mænd] [ʌv; əv]['ɔːrdər]['ɔːlmoʊst][æt; ət][wʌns] .
then your mind will assume a supreme command of order almost at once .
然后 你的 头脑 将要 认为 一个 最高 命令 的 命令 几乎 在 一次 .

然后你的思维几乎会立刻占据绝对的秩序掌控权。

['klæsɪfaɪ] [wʌt] [juː; jʊ][duː] .
Classify what you do .
分类 什么 你 做 .

对你所做的事情进行分类。

[kiːp] ['mætərz] ['seprət] .
Keep matters separate .
保持 事情 分离 .

把事情分开处理。

[duː][ðə; ði][bɪg] [θɪŋz] [fɜːrst] .
Do the big things first .
做 这 大的 事物 第一的 .

先做大事。

[æz; əz][juː; jʊ]['klæsɪfaɪ] , [drɑːp][ðə; ði][nɑːn] - [ɪ'senʃlz] .
As you classify , drop the non - essentials .
作为 你 分类 , 降低 这 非 - 必需品 .

分类时,去掉非必要项。

[wiːd] [aʊt][ðə; ði] ['juːsləs] .
Weed out the useless .
杂草 出去 这 无用 .

剔除无用之人。

['nevər] [spend] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['mɔːrnɪŋ] ['aʊərz] ['waɪndɪŋ] [ʌp] [ə; eɪ] [strɪŋ] [ɔːr] ['foʊldɪŋ] [ə; eɪ]

Never	**spend**	**a**	**minute**	**of**	**your**	**morning**	**hours**	**winding**	**up**	**a**	**string**	**or**	**folding**	**a**
绝不	花费	一个	分钟	的	你的	早晨	小时	绕线	向上	一个	细绳	或者	折叠式的	一个

[piːs] [ʌv; əv] ['ræpɪŋ] ['peɪpər] .

piece	**of**	**wrapping**	**paper**	**.**
片	的	包装	纸	.

千万不要把早晨的时间浪费在绕线或折叠包装纸上。

[duː] [ðæt] [wen] [jʊr; jər] [breɪn] [taɪd] [hæz; həz] [ebd] [aʊt] [ɪn] [ðə; ði] [ˌæftər'nuːn] , [ɔːr] [nɑːt] [æt; ət] [ɔːl] .

Do	**that**	**when**	**your**	**brain**	**tide**	**has**	**ebbed**	**out**	**in**	**the**	**afternoon**	**,**	**or**	**not**	**at**	**all**	**.**
做	那	什么时候	你的	脑	潮	有	退潮	出去	在	这	下午	,	或者	不是	在	全部	.

要么等到下午大脑平静下来再做，要么干脆别做。

[dəunt] [hʌnt] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [pɪn] , [ɔːr] ['ʃɑːrpən] [ə; eɪ] ['pens(ə)l] ,

Don't	**hunt**	**for**	**a**	**pin**	**,**	**or**	**sharpen**	**a**	**pencil**	**,**
不	打猎	为了	一个	别针	,	或者	锐化	一个	铅笔	,

别去找别针，也别削铅笔。

[ɔːr] ['mænɪkjʊr] [jʊr; jər] [neɪlz] ['æftər] [juː; jʊ] [riːtʃ] [jʊr; jər] [wɜːrk] [ʌv; əv] [ðə; ði] [deɪ] .

or	**manicure**	**your**	**nails**	**after**	**you**	**reach**	**your**	**work**	**of**	**the**	**day**	**.**
或者	美甲	你的	指甲	后	你	抵达	你的	工作	的	这	天	.

或者在上班之后再修剪指甲。

['klæsɪfaɪ] [jʊr; jər] ['muːvmənts] , [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði] ['juːsləs] .

Classify	**your**	**movements**	**,**	**eliminate**	**the**	**useless**	**.**
分类	你的	移动	,	排除	这	无用	.

将你的动作分类，剔除无用的动作。

['enərdʒaɪz] [jʊr; jər] ['muːvmənts] .

Energize	**your**	**movements**	**.**
通电	你的	移动	.

让你的动作充满活力。

[muːv] [wɪð; wɪθ] [ɪn'θuːziæzəm] .

Move	**with**	**enthusiasm**	**.**
移动	和	热情	.

带着热情行动。

[pʊt] [ɪ'læstɪk] [tʃɪr] ['ɪntuː] [jʊr; jər] [step] .

Put	**elastic**	**cheer**	**into**	**your**	**step**	**.**
放	松紧带	欢呼	进入	你的	步	.

迈出充满活力的步伐。

[wer] ['rʌbər] [hiːlz] [ʌv; əv] ['kwaɪət] ['mænərz] .

Wear	**rubber**	**heels**	**of**	**quiet**	**manners**	**.**
穿	橡皮	高跟鞋	的	安静的	礼仪	.

穿上举止安静的橡胶高跟鞋。

['sɪmplɪfaɪ] [jʊr; jər] [wɜːrk] .

Simplify	**your**	**work**	**.**
简化	你的	工作	.

简化你的工作。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [streɪt] , ['æftər] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [juː; jʊ] [streɪt] .

Keep	**it**	**straight**	**,**	**after**	**a**	**little**	**it**	**will**	**keep**	**you**	**straight**	**.**
保持	它	直的	,	后	一个	小的	它	将要	保持	你	直的	.

保持正直，过一段时间它就会让你保持正直。

[dəunt] [fɔːl] ['oʊvər] [jʊr; jər] [wɜːrk] , [nɔːr] [step] [ɑːn] [ˌaɪ 'tiː] , [ɔːr] [sɪt] [ɑːn] [ˌaɪ 'tiː] .

Don't	**fall**	**over**	**your**	**work**	**,**	**nor**	**step**	**on**	**it**	**,**	**or**	**sit**	**on**	**it**	**.**
不	落下	超过	你的	工作	,	也不	步	在	它	,	或者	坐	在	它	.

不要被你的作品绊倒，也不要踩到它，或者坐在它上面。

['sɪmplɪfaɪ][baɪ] ['stɑ:pɪŋ] [ðə; ði] [weɪst] [ʌv; əv][wɜ:rdz] , [weɪst] [ʌv; əv] [mə'tɪriəl] , [weɪst] [ʌv; əv][taɪm] .

Simplify	**by**	**stopping**	**the**	**waste**	**of**	**words**	**,**	**waste**	**of**	**material**	**,**	**waste**	**of**	**time**	**.**
简化	经过	停止	这	浪费	的	字	,	浪费	的	材料	,	浪费	的	时间	.

化繁为简，避免浪费文字、材料和时间。

['dʒɔlifai][jʊr; jər][wɜ:rk] .

Jollify	**your**	**work**	**.**
欢欣鼓舞	你的	工作	.

让你的工作充满乐趣。

[pʊt] [fʌn] ['ɪntu:] [i:tʃ] ['deɪz] [raʊnd] [ʌv; əv] [tɔɪl] .

Put	**fun**	**into**	**each**	**day's**	**round**	**of**	**toil**	**.**
放	乐趣	进入	每个	天	圆形的	的	辛劳	.

让每天的辛勤劳动充满乐趣。

[bi:; bi][ə'rɪdʒən(ə)l][ɪn][plænz][ænd; ənd][aɪ'di:əz] .

Be	**original**	**in**	**plans**	**and**	**ideas**	**.**
是	原来的	在	计划	和	想法	.

在计划和想法上要有原创性。

['kʌltɪveɪt] [jʊr; jər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] :

CULTIVATE	**YOUR**	**EFFICIENCY**	**:**
培育	你的	效率	:

培养你的效率:

[tu:; tə][ɔ:l][ðə; ði] [ə'bʌv] [ˌeɪ di: 'di:]['ment(ə)l]['enərdʒi] .

To	**all**	**the**	**above**	**add**	**mental**	**energy**	**.**
到	全部	这	多于	添加	精神的	活力	.

以上所有都需要加上精神能量。

[dɪ'veləp] ['ɪnsaɪt] , [groʊ] [nu:] ['bɪznəs] [breɪn] ['sɛlz] .

Develop	**insight**	**,**	**grow**	**new**	**business**	**brain**	**cells**	**.**
发展	洞察力	,	生长	新的	商业	脑	细胞	.

培养洞察力，激发新的商业思维。

[du:][nɑ:t][ˌoʊvər'loʊd][jʊr; jər] ['stʌmək] [wɪð; wɪθ] [fu:d] , [nɔ:r][jʊr; jər]['bɑ:di][wɪð; wɪθ] ['kloʊðɪŋ] .

Do	**not**	**overload**	**your**	**stomach**	**with**	**food**	**,**	**nor**	**your**	**body**	**with**	**clothing**	**.**
做	不是	超载	你的	胃	和	食物	,	也不	你的	身体	和	衣服	.

不要让胃部食物过量，也不要让身体衣物过重。

['stʌdi] [də'rektnəs,daɪ'rektnəs] .

Study	**directness**	**.**
学习	直接	.

研究方向要直接。

['mæstər][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] .

Master	**application**	**.**
掌握	应用	.

主应用程序。

[æt; ət][naɪ'ægrə] [fɔ:lz] [aɪ] [sɔ:] [tu:] ['dʒaɪənt]['daɪnəmoʊz]['dʒenə,reitiŋ] ['twenti] - [faɪv] ['θaʊz(ə)nd] [hɔ:rs]

At	**Niagara**	**Falls**	**I**	**saw**	**two**	**giant**	**dynamos**	**generating**	**twenty**	**-**	**five**	**thousand**	**horse**
在	尼亚加拉	瀑布	我	锯	二	巨大的	发电机	生成	二十	-	五	千	马

['paʊər] ,

power	**,**
力量	,

在尼亚加拉大瀑布，我看到了两台巨型发电机，它们产生了两万五千马力的动力。

[ðer; ðər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [wʌz; wəz] [kept] [ɪn] ['pɜ:rfɪkt] ['bæləns] [baɪ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['nɪkl] [geɪt] .

their	**efficiency**	**was**	**kept**	**in**	**perfect**	**balance**	**by**	**a**	**little**	**automatic**	**nickle**	**gate**	**.**
他们的	效率	曾是	保留	在	完美的	平衡	经过	一个	小的	自动的	镍	门	.

一个小型自动镍闸门使它们的效率保持完美平衡。

[jʊr; jər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪz] [kept] [ɪn] ['bæləns] [baɪ]['lɪt(ə)l] , [ɪn'vɪzəb(ə)l][ænd; ənd] [ˌɔːtə'mætɪk] [θɔːt] ['nʊrɑːnz] .

Your	**efficiency**	**is**	**kept**	**in**	**balance**	**by**	**little**	**,**	**invisible**	**and**	**automatic**	**thought**	**neurons**	**.**
你的	效率	是	保留	在	平衡	经过	小的	,	无形的	和	自动的	想法	神经元	.

你的效率是由微小、看不见、自动运转的思维神经元维持平衡的。

[ə; eɪ] [klɪr] [breɪn] [ɪz] [ðə; ði] [test] [ʌv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

A	**clear**	**brain**	**is**	**the**	**test**	**of**	**efficiency**	**.**
一个	清除	脑	是	这	测试	的	效率	.

头脑清醒是效率高的标准。

[plænz] , ['ɔːrdərz] , ['sɪstəm] , [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] , [gɪv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

Plans	**,**	**orders**	**,**	**system**	**,**	**application**	**,**	**give**	**efficiency**	**.**
计划	,	订单	,	系统	,	应用	,	给	效率	.

计划、指令、系统、应用，提升效率。

[ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪz] ['pɑːzətɪv] ['θɪŋkɪŋ] .

Efficiency	**is**	**positive**	**thinking**	**.**
效率	是	积极的	思维	.

效率就是积极思考。

['friːdəm] - ['θɪŋkɪŋ] , [ə'bʌv] [fɪr] - ['θɪŋkɪŋ] .

Freedom	**-**	**thinking**	**,**	**above**	**fear**	**-**	**thinking**	**.**
自由	-	思维	,	多于	害怕	-	思维	.

自由思考，超越恐惧思考。

[get] [aʊt] [ænd; ənd] [kiːp] [aʊt] [ʌv; əv] ['negətɪv] ['θɪŋkɪŋ] .

Get	**out**	**and**	**keep**	**out**	**of**	**negative**	**thinking**	**.**
得到	出去	和	保持	出去	的	消极的	思维	.

远离消极想法。

[dʒʌst] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [juː; jʊ] [drɑːp] ['negətɪv] ['θɪŋkɪŋ] [jʊr; jər] [maɪnd] [wɪl] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [raɪz] [tuː; tə]

Just	**as**	**soon**	**as**	**you**	**drop**	**negative**	**thinking**	**your**	**mind**	**will**	**begin**	**to**	**rise**	**to**
只是	作为	很快	作为	你	降低	消极的	思维	你的	头脑	将要	开始	到	上升	到

[ə; eɪ] [nuː] ['brɪliəns] [ʌv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

a	**new**	**brilliance**	**of**	**expression**	**.**
一个	新的	辉煌	的	表达	.

一旦你摒弃消极想法，你的思维就会开始展现出全新的表达才华。

[wʌn] [bɪg] ['elɪmənt] [ɪn] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪz] ['saɪləns] .

One	**big**	**element**	**in**	**efficiency**	**is**	**silence**	**.**
一	大的	元素	在	效率	是	沉默	.

效率的一个重要因素是安静。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] ['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst] [θɪŋ] [tuː; tə] [biː; bi] ['saɪlənt] .

It	**is**	**the**	**strongest**	**thing**	**to**	**be**	**silent**	**.**
它	是	这	最强	事物	到	是	沉默的	.

沉默是最强大的力量。

[nɔɪz] [ɪz] ['emptɪnəs] , ['wiːknəs] , [ˌɪnɪ'fɪʃnsi] .

Noise	**is**	**emptiness**	**,**	**weakness**	**,**	**inefficiency**	**.**
噪音	是	空虚	,	弱点	,	效率低下	.

噪音代表空虚、软弱和低效。

['saɪləns] [ɪz] [ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] ['greɪtnəs] ; [nɔɪz] [ðə; ði] ['breɪkɪŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [lɔː] .

Silence	**is**	**the**	**law**	**of**	**greatness**	**;**	**noise**	**the**	**breaking**	**of**	**the**	**law**	**.**
沉默	是	这	法律	的	伟大	;	噪音	这	打破	的	这	法律	.

沉默是伟大的法则；喧嚣是违背法则。

[dɪ'veləp] [jʊr; jər] ['paʊər] [tuː; tə] [rest] :

DEVELOP	**YOUR**	**POWER**	**TO**	**REST**	**:**
发展	你的	力量	到	休息	:

培养休息能力：

[ðæt] ['pɜːrs(ə)n][ɪz][waɪz] [huː] [noʊz] [haʊ] [tuː; tə] [rest] .

That	person	is	wise	who	knows	how	to	rest	.
那	人	是	明智的	WHO	知道	如何	到	休息	.

懂得休息的人才是智者。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['paʊərf(ə)l] [θɪŋ] [tuː; tə] [rest] [sək'sesfəli] .

It	is	a	powerful	thing	to	rest	successfully	.
它	是	一个	强大的	事物	到	休息	成功地	.

充分休息是一件非常有益的事情。

['oʊvər] - [fed] ['pɝːsənz] , [ɔːr] ['ænɪmlz] , [duː] [nɑːt] [rest] , [ðeɪ] [ɑːr; ər]['stjuːpifaid] .

Over	-	fed	persons	,	or	animals	,	do	not	rest	,	they	are	stupefied	.
超过	-	美联储	人	,	或者	动物	,	做	不是	休息	,	他们	是	目瞪口呆	.

吃得太饱的人或动物不会休息，他们会变得昏昏沉沉。

[rest] [ɪz] ['fɪlɪŋ] [jʊr; jər] [kə'pæsitiz] [wɪð; wɪθ]['enərdʒi] .

Rest	is	filling	your	capacities	with	energy	.
休息	是	填充	你的	容量	和	活力	.

休息是让你的能量充满你的身体。

" [sliːp] [nɪts] [ʌp] [ðə; ði] ['rævəld] [sliːv] [ʌv; əv] [ker] , " [ɔːr][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] .

"	Sleep	knits	up	the	ravelled	sleeve	of	care	,	"	or	it	should	.
"	睡觉	针织	向上	这	松散	袖子	的	关心	,	"	或者	它	应该	.

“睡眠能抚平忧虑的伤痛”，或者说，它本该如此。

[rest] [ɪz] [rɪ'læksɪŋ] [ðə; ði] [nəːvs] [ænd; ənd] ['mʌslz] .

Rest	is	relaxing	the	nerves	and	muscles	.
休息	是	放松	这	神经	和	肌肉	.

休息能放松神经和肌肉。

[rest] [ɪz] [ˌriːkən'strʌktɪŋ] ['broʊkən] [daʊn] ['seljələr] ['tɪsˌjuːz, 'tɪʃuːz] .

Rest	is	reconstructing	broken	down	cellular	tissues	.
休息	是	重建	破碎的	向下	细胞	组织	.

休息是修复受损细胞组织的过程。

[rest] [ɪz] [ˌriː'strɪŋɪŋ] [ðə; ði][hɑːrp][ʌv; əv][ðə; ði] ['sensɪz] , [riː'tjuːnɪŋ] [ðə; ði] ['rɪðmɪk] ['hɑːməniz] [ʌv; əv]

Rest	is	restringing	the	harp	of	the	senses	,	retuning	the	rhythmic	harmonies	of
休息	是	重新串线	这	竖琴	的	这	感官	,	返程	这	节奏	和声	的

[ðə; ði]['spɪrɪt] .

the	spirit	.
这	精神	.

休息就是重新拨动感官的竖琴弦，重新调和精神的节奏和声。

[rest] [lets] [daʊn] [ðə; ði] ['tenʃ(ə)n] .

Rest	lets	down	the	tension	.
休息	让我们	向下	这	紧张	.

休息可以缓解紧张情绪。

[wen] [juː; jʊ][sɪt] [daʊn] , [let] [wʌt] [juː; jʊ][sɪt][ɑːn][hoʊld][juː; jʊ] .

When	you	sit	down	,	let	what	you	sit	on	hold	you	.
什么时候	你	坐	向下	,	让	什么	你	坐	在	抓住	你	.

坐下时，让所坐之物托住你。

[wen] [juː; jʊ][laɪ] [daʊn] , [duː][nɑːt][traɪ][tuː; tə][hoʊld] [jɔːr'self] [ɑːn][ðə; ði][bed] .

When	you	lie	down	,	do	not	try	to	hold	yourself	on	the	bed	.
什么时候	你	说谎	向下	,	做	不是	尝试	到	抓住	你自己	在	这	床	.

躺下时，不要试图支撑自己不被床撑住。

[rest] [ɪz][ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] [ʌv; əv]['leɪbər] .

Rest	is	the	opposite	of	labor	.
休息	是	这	对面的	的	劳动	.

休息与劳动截然相反。

[rest] [ɪz][ˌriːkriˈeɪʃn; ˌrekriˈeɪʃən] .
Rest **is** **recreation** **.**
休息 是 娱乐 .

休息也是一种娱乐。

[rest] [wɪð; wɪθ] [sliːp] [ɪz][ə; eɪ][dɪˈvaɪn] [rɪˈstɔːrətɪv] .
Rest **with** **sleep** **is** **a** **divine** **restorative** **.**
休息 和 睡觉 是 一个 神圣的 修复 .

充足的睡眠是恢复精力的绝佳方式。

[wen] [juː; jʊ]['kænɑːt] [rest] , [ɔːr] [sliːp] , [juː; jʊ][ɑːr; ər] [iksˈpendɪŋ] ['enərdʒi] [wɪˈðaʊt] [prəˈdʌkʃn] .
When **you** **cannot** **rest** **,** **or** **sleep** **,** **you** **are** **expending** **energy** **without** **production** **.**
什么时候 你 不能 休息 , 或者 睡觉 , 你 是 支出 活力 没有 生产 .

当你无法休息或睡眠时，你就是在消耗能量而没有产生任何能量。

[traɪ] [ðɪs] ['lɪt(ə)l][koʊd][fɔːr; fər][rest][ænd; ənd] [sliːp] : " [maɪ][maɪnd][ɪz] ['empti] , [maɪ][soʊl][ɪz][æt; ət][rest]
Try **this** **little** **code** **for** **rest** **and** **sleep** **:** **"** **My** **mind** **is** **empty** **,** **my** **soul** **is** **at** **rest**
尝试 这 小的 代码 为了 休息 和 睡觉 : " 我的 头脑 是 空的 , 我的 灵魂 是 在 休息
.
:
.

试试这个有助于休息和睡眠的小秘诀："我的头脑一片空白，我的灵魂得到了安宁。

" [rɪˈpiːt] [ˌaɪ ˈtiː][wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [aɪz] [kloʊzd][ænd; ənd][jʊr; jər]['bɑːdi] [rɪˈlækst] .
" **Repeat** **it** **with** **your** **eyes** **closed** **and** **your** **body** **relaxed** **.**
" 重复 它 和 你的 眼睛 关闭 和 你的 身体 轻松 .

"闭上眼睛，放松身体，重复一遍。"

[seɪ] [ˌaɪ ˈtiː][dʒʌst][æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] [ɪˈmædʒɪn][ðə; ði] [swɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['pendʒələm][ʌv; əv][æn; ən][oʊld]
Say **it** **just** **as** **you** **would** **imagine** **the** **swing** **of** **the** **pendulum** **of** **an** **old**
说 它 只是 作为 你 会 想象 这 摇摆 的 这 摆 的 一个 老的
['fæʃ(ə)n] [hɔːl] [klɑːk] .
fashion **hall** **clock** **.**
时尚 大厅 钟 .

就像想象老式钟楼钟摆的摆动一样说出来。

[aɪ]['nevər] [nuː] [ˌaɪ ˈtiː][tuː; tə][feɪl][ʌv; əv] [ɪnˈdjʊs] [sliːp] .
I **never** **knew** **it** **to** **fail** **of** **inducing** **sleep** **.**
我 绝不 知道 它 到 失败 的 诱导 睡觉 .

我从未发现它无法帮助入睡。

['nevər] [rest] [ɔːr] [sliːp] [wɪð; wɪθ] [laɪt] ['fɔːlɪŋ] [ɑːn][jʊr; jər] [aɪz] .
Never **rest** **or** **sleep** **with** **light** **falling** **on** **your** **eyes** **.**
绝不 休息 或者 睡觉 和 光 坠落 在 你的 眼睛 .

不要让光线照射到眼睛上休息或睡觉。

[ʃʌt] [aʊt][ðə; ði][wɜːrld][ænd; ənd] [nɔɪz] .
Shut **out** **the** **world** **and** **noise** **.**
关闭 出去 这 世界 和 噪音 .

隔绝外界的喧嚣。

[groʊ] [ðə; ði] [fruːts] [ʌv; əv][ðə; ði] ['spɪrɪt] : [lʌv] , [dʒɔɪ] , [piːs] , ['dʒent(ə)lnəs] , ['gʊdnəs] , [feɪθ] ,
GROW **THE** **FRUITS** **OF** **THE** **SPIRIT** **:** **Love** **,** **Joy** **,** **Peace** **,** **Gentleness** **,** **Goodness** **,** **Faith** **,**
生长 这 水果 的 这 精神 : 爱 , 喜悦 , 和平 , 温柔 , 善良 , 信仰 ,
['miːknəs] ,
Meekness **,**
谦逊 ,

结出圣灵的果子：仁爱、喜乐、和平、温柔、良善、信实、谦卑。

['tempərəns] , [əˈgenst] [sʌtʃ] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [lɔː] .
Temperance **,** **against** **such** **there** **is** **no** **law** **.**
节制 , 反对 这样的 那里 是 不 法律 .

节制，没有法律禁止。

[duː][nɑːt][sɪt] [daʊn] [ænd; ənd] [wɪʃ] [fɔːr; fər][ðem; ðəm] , [nɔːr][weɪt][fɔːr; fər] ['sʌmwʌn] [tuː; tə] [brɪŋ]

Do	not	sit	down	and	wish	for	them	,	nor	wait	for	someone	to	bring
做	不是	坐	向下	和	希望	为了	他们	,	也不	等待	为了	某人	到	带来

[ðem; ðəm][tuː; tə][juː; jʊ] ,

them	to	you	,
他们	到	你	,

不要坐着祈祷它们，也不要等着别人把它们带给你。

['iːv(ə)n][gɑːd] [wɪl] [nɑːt] [brɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə][juː; jʊ] .

even	God	will	not	bring	them	to	you	.
甚至	上帝	将要	不是	带来	他们	到	你	.

即使是上帝也不会把他们带到你身边。

[groʊ] [ðem; ðəm] .

Grow	them	.
生长	他们	.

把它们种下去。

['kʌltɪveɪt] [ðem; ðəm] .

Cultivate	them	.
培育	他们	.

培养他们。

[prə'duːs] [ðem; ðəm] .

Produce	them	.
生产	他们	.

生产它们。

[noʊ] ['paʊər] [ɑːn] [ðɪs] [ɜːrθ] [kæn; kən] [dɪ'fiːt] [juː; jʊ] , [meɪk] [juː; jʊ][feɪl] ,

No	power	on	this	earth	can	defeat	you	,	make	you	fail	,
不	力量	在	这	地球	能	击败	你	,	制作	你	失败	,

世上没有任何力量能够打败你，让你失败。

[ɔːr]['oʊvər] - [θroʊ] [juː; jʊ] [ɪf] [juː; jʊ] [fɪl] [jʊr; jər]['spɪrɪt][wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] .

or	over	-	throw	you	if	you	fill	your	Spirit	with	them	.
或者	超过	-	扔	你	如果	你	充满	你的	精神	和	他们	.

或者，如果你的灵里充满它们，它们就会推翻你。

[æz; əz][juː; jʊ][wɜːrk] , [juːz][ðem; ðəm] .

As	you	work	,	use	them	.
作为	你	工作	,	使用	他们	.

工作时要善加利用。

[teɪk] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ðɪ] [stɔːr] , [ðə; ðɪ]['fækt(ə)ri] , [ðə; ðɪ] [ʃɑːp] , [ðə; ðɪ] [mɪl] , [tuː; tə]

Take	them	with	you	to	the	store	,	the	factory	,	the	shop	,	the	mill	,	to
拿	他们	和	你	到	这	店铺	,	这	工厂	,	这	店铺	,	这	磨	,	到

[jʊr; jər] [bentʃ] .

your	bench	.
你的	长椅	.

把它们带到商店、工厂、店铺、工厂、工作台上。

[teɪk] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ðɪ] ['ɑːfɪs] , [ðə; ðɪ] [kaʊntɪŋ] - [ruːm] , [ðə; ðɪ] [kɔːrt] - [ruːm] ,

Take	them	with	you	to	the	office	,	the	counting	-	room	,	the	court	-	room	,
拿	他们	和	你	到	这	办公室	,	这	计数	-	房间	,	这	法庭	-	房间	,

[ænd; ənd][tuː; tə][jʊr; jər] [θroʊn] - [ruːm] .

and	to	your	throne	-	room	.
和	到	你的	王座	-	房间	.

把它们带到办公室、计票室、法庭，以及你的宝座前。

[teɪk] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ðɪ]['bæt(ə)l] [fiːld] , [tuː; tə][ðə; ðɪ] [hɔːlz] [ʌv; əv]['dʒʌstɪs] ,

Take	them	with	you	to	the	battle	field	,	to	the	halls	of	justice	,
拿	他们	和	你	到	这	战斗	场地	,	到	这	大厅	的	正义	,

带上他们去战场，去正义的殿堂。

[tuː; tə][ðə; ði] ['senət] ['tʃeɪmbər] , [tuː; tə][ðə; ði] [ˌprezɪ'denʃl] [tʃer] .

to	the	senate	chamber	,	to	the	presidential	chair	.
到	这	参议院	房间	,	到	这	总统	椅子	.

前往参议院议事厅，前往总统宝座。

[teɪk] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] [θruː] [ðə; ði] [striːts] , [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] ['haɪweɪz] ,

Take	them	with	you	thru	the	streets	,	along	the	highways	,
拿	他们	和	你	通过	这	街道	,	沿着	这	高速公路	,

带着它们穿过街道，沿着公路，

[ænd; ənd]['oʊvər][ðə; ði] [ʌn'biːtn] [peðz] [ʌv; əv][jʊr; jər][laɪf] .

and	over	the	unbeaten	paths	of	your	life	.
和	超过	这	不败	路径	的	你的	生活	.

以及你人生中那些人迹罕至的道路。

[teɪk] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] [daʊn] [ðə; ði] ['rɪvəz] , [ænd; ənd] [aʊt]['ɪntuː][ðə; ði][stɔːrm] ['drɪvn] [siː] .

Take	them	with	you	down	the	rivers	,	and	out	into	the	storm	driven	sea	.
拿	他们	和	你	向下	这	河流	,	和	出去	进入	这	风暴	驱动	海	.

带着它们顺流而下，驶向波涛汹涌的大海。

[tʃeɪn] [ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ði] [wiːl] [ʌv; əv][jʊr; jər] [ʃɪp] , [seɪl][ɑːn] [θruː] [ðə; ði] ['stɑːrləs] [naɪt] [ə'loʊn] .

Chain	them	to	the	wheel	of	your	ship	,	sail	on	thru	the	starless	night	alone	.
链	他们	到	这	车轮	的	你的	船	,	帆	在	通过	这	无星	夜晚	独自的	.

把他们锁在你的船舵上，独自驶过没有星星的黑夜。

[trʌst] [ðem; ðəm] , [fɔːr; fər] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði] [ɪ'nɪʃətɪv] [ʌv; əv][ðə; ði] [su'priːm] [ɪn][juː; jʊ] .

Trust	them	,	for	they	are	the	initiative	of	the	Supreme	in	you	.
相信	他们	,	为了	他们	是	这	倡议	的	这	最高	在	你	.

相信他们，因为他们是你内心至高无上的指引。

[treɪn] [jʊr; jər] [vɔɪs] : [teɪk] [jʊr; jər] [snɑːlɪŋ] , ['graʊlɪŋ] , ['snæpɪŋ] ,

TRAIN	YOUR	VOICE	:	Take	your	snarling	,	growling	,	snapping	,
火车	你的	嗓音	:	拿	你的	咆哮	,	咆哮	,	啪啪	,

训练你的声音：纠正你咆哮、低吼、打响指等行为，

['waɪnɪŋ] [vɔɪs] [ə'weɪ] ['ɪntuː][ðə; ði]['dʒʌŋg(ə)l][ænd; ənd] [liːv] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ðə; ði][waɪld] [biːsts] .

whining	voice	away	into	the	jungle	and	leave	it	to	the	wild	beasts	.
抱怨	嗓音	离开	进入	这	丛林	和	离开	它	到	这	荒野	野兽	.

呜咽声渐渐消失在丛林深处，留给野兽们去吧。

[teɪk] [jʊr; jər] ['sɔbɪŋ] , ['snɪv(ə)l] , ['tremblɪŋ] , ['doʊlərəs] , [ˌsæŋktɪ'moʊniəs] [vɔɪs] [daʊn] ['ɪntuː]

Take	your	sobbing	,	sniveling	,	trembling	,	dolorous	,	sanctimonious	voice	down	into
拿	你的	啜泣	,	哭泣	,	发抖	,	悲伤的	,	伪善的	嗓音	向下	进入

[sʌm; səm]['dɪzməl][swɑːmp][ænd; ənd] ['beri] [ˌaɪ 'tiː] .

some	dismal	swamp	and	bury	it	.
一些	惨淡	沼泽	和	埋葬	它	.

把你那哭哭啼啼、抽泣呜咽、颤抖不已、悲惨凄凉、道貌岸然的声音，带到某个阴森的沼泽里去埋葬吧。

[treɪn] [jʊr; jər] [vɔɪs] [æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] [tuːn] [ə; eɪ][hɑːrp] .

Train	your	voice	as	you	would	tune	a	harp	.
火车	你的	嗓音	作为	你	会	调	一个	竖琴	.

像调音竖琴一样训练你的嗓音。

[jʊr; jər] [vɔɪs] [ɪz][æn; ən]['ɪndeks][ʌv; əv] ['kærəktər] .

Your	voice	is	an	index	of	character	.
你的	嗓音	是	一个	指数	的	特点	.

你的声音能反映你的性格。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ðə; ði]['levə)l] .

Keep	it	on	the	level	.
保持	它	在	这	等级	.

保持冷静。

[let] [ˌaɪ 'tiː] " [spiːk] [æz; əz][wʌn] ['hævɪŋ] [ə'θɔːrəti] .

Let	it	"	speak	as	one	having	authority	.
让	它	"	说话	作为	一	拥有	权威	.

让它"像一个有权威的人那样说话"。

" [tʃɑːrm] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] [ˌmɑːdʒə'leɪʃn] .

"	Charm	it	with	modulation	.
"	魅力	它	和	调制	.

用音调变化来增添魅力。

[meɪk] [ˌaɪ 'tiː]['rɪp(ə)l][wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk] .

Make	it	ripple	with	music	.
制作	它	波纹	和	音乐	.

让音乐荡漾开来。

[ə'laʊ] [noʊ] [θrʌst] [ʌv; əv]['æŋgər][tuː; tə]['rʌf(ə)l][ˌaɪ 'tiː] .

Allow	no	thrust	of	anger	to	ruffle	it	.
允许	不	推力	的	愤怒	到	褶边	它	.

别让任何愤怒的情绪扰乱它。

[ɪn'tensɪfaɪ][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n] .

Intensify	it	with	determination	.
强化	它	和	决心	.

坚定地加大力度。

['streŋ(k)θ(ə)n][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] ['kɜːrɪdʒ] .

Strengthen	it	with	courage	.
加强	它	和	勇气	.

用勇气来增强它。

[gɪv] [ˌaɪ 'tiː] [də'mɪnjən] [ænd; ənd] ['paʊər] .

Give	it	dominion	and	power	.
给	它	统治权	和	力量	.

赋予它统治权和权力。

[wen] ['ʌðər] ['vɔɪsɪz] [ɑːr; ər][hɑːt][ænd; ənd] [spjuːmɪŋ] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] , [kiːp] [jʊr; jər] [vɔɪs] [kuːl] .

When	other	voices	are	hot	and	spuming	around	you	,	keep	your	voice	cool	.
什么时候	其他	声音	是	热的	和	喷涌	大约	你	,	保持	你的	嗓音	凉爽的	.

当周围其他人的声音激烈喧嚣时，保持冷静。

['nevər] [ə'laʊ] [jʊr; jər] [vɔɪs] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [dʌl] , ['duːbiəs] , [ʌn'sɜːrt(ə)n] , ['ʃrɪŋkɪŋ] , [ɔːr] ['hɑːloʊ] .

Never	allow	your	voice	to	become	dull	,	dubious	,	uncertain	,	shrinking	,	or	hollow	.
绝不	允许	你的	嗓音	到	变得	乏味的	,	可疑	,	不确定	,	收缩	,	或者	空洞的	.

永远不要让你的声音变得沉闷、含糊、不确定、微弱或空洞。

[vɔɪs] [toʊnz] [ðæt] [ɑːr; ər] [raʊnd] , ['rɪðmɪk] , [fʊl] ['meʒərd] .

Voice	tones	that	are	round	,	rhythmic	,	full	measured	.
嗓音	音调	那	是	圆形的	,	节奏	,	满的	测量	.

声音圆润、有节奏、饱满而富有韵律。

[hæv; həv][ə; eɪ] [sə'riːn] [ænd; ənd] [rɪ'poʊzfəl] [vɔɪs] .

Have	a	serene	and	reposeful	voice	.
有	一个	安详	和	宁静的	嗓音	.

声音要平静柔和。

[lʊk] [æt; ət] [wʌt] [juː; jʊ] [spiːk] .

Look	at	what	you	speak	.
看	在	什么	你	说话	.

注意你的言辞。

[rɪ'flekt] [jʊr; jər] [soʊl] [ɪn] [jʊr; jər] [vɔɪs] .

Reflect	your	soul	in	your	voice	.
反映	你的	灵魂	在	你的	嗓音	.

让你的声音反映出你的灵魂。

[let] [ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv][jʊr; jər] [vɔɪs] [biː; bi][kɑːm] , [smuːð] , [kə'lektɪd] , [bʌt; bət] ['enərˌdʒaɪz]

Let	the	manner	of	your	voice	be	calm	,	smooth	,	collected	,	but	energized
让	这	方式	的	你的	嗓音	是	冷静的	,	光滑的	,	集	,	但	充满活力

[wɪð; wɪθ] ['pɑːzətɪv] ['fɔːrsɪz] .

with	positive	forces	.
和	积极的	力量	.

你的声音要平静、流畅、沉稳，但要充满积极的力量。

[hæv; həv][ə; eɪ] ['tʃɪrf(ə)l] [vɔɪs] , [ə; eɪ] [vɔɪs] [ðæt] [meɪks] [wʌn] [θɪŋk] [ʌv; əv] ['sʌnʃaɪn] [ænd; ənd] [smaɪlz]

Have	a	cheerful	voice	,	a	voice	that	makes	one	think	of	sunshine	and	smiles
有	一个	快乐	嗓音	,	一个	嗓音	那	制作	一	思考	的	阳光	和	微笑

.

:
.

拥有一个欢快的声音，一个让人联想到阳光和笑容的声音。

[haʊ] [tuː; tə] [lʌv] ['relətɪvz] : [tuː; tə] [lʌv] [jʊr; jər] ['relətɪvz] [biː; bi] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [hoʊm] [ɔːl] [juː; jʊ]

HOW	TO	LOVE	RELATIVES	:	To	love	your	relatives	be	away	from	home	all	you
如何	到	爱	亲属	:	到	爱	你的	亲属	是	离开	从	家	全部	你

[kæn; kən] .

can	.
能	.

如何爱你的亲人：要想爱你的亲人，就尽可能多地远离家乡。

[tuː; tə][hæv; həv][ðem; ðəm] [lʌv] [juː; jʊ] [kiːp] [ə'baʊt] [θriː] ['hʌndrəd] [maɪlz] [bɪ'twiːn] [juː; jʊ][ænd; ənd]

To	have	them	love	you	keep	about	three	hundred	miles	between	you	and
到	有	他们	爱	你	保持	关于	三	百	英里	之间	你	和

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

想要他们爱上你，就和他们保持三百英里的距离。

['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv]['hoʊmz][ænd; ənd][laɪvz; lɪvz][ɑːr; ər] [rekt] [baɪ] [tuː] ['fæməliz] [ʌv; əv][ðə; ði]

Thousands	of	homes	and	lives	are	wrecked	by	two	families	of	the
数千	的	房屋	和	生活	是	损毁	经过	二	家庭	的	这

[seɪm] ['fæməli] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][lɪv; laɪv] ['ʌndər] [ðə; ði] [seɪm] [ruːf] .

same	family	trying	to	live	under	the	same	roof	.
相同的	家庭	尝试	到	居住	在下面	这	相同的	屋顶	.

同一家族的两个家庭试图住在同一屋檐下，导致成千上万的家庭和生活被毁。

['noʊə] [wʊd] [hæv; həv] ['faʊndəd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɑːrk][ten] [deɪz] ['æftər][ðə; ði] [flʌd] ['stɑːrtɪd] [ɪf] [hiː; hi]

Noah	would	have	foundered	with	the	Ark	ten	days	after	the	flood	started	if	he
诺亚	会	有	沉没	和	这	方舟	十	天	后	这	洪水	开始	如果	他

[hæd; həd]['teɪkən] [mɔːr] [ðæn; ðən] [tuː] [aʊt][ʌv; əv] ['eni] [wʌn]['fæməli][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

had	taken	more	than	two	out	of	any	one	family	with	him	.
有	已采取	更多的	比	二	出去	的	任何	一	家庭	和	他	.

如果诺亚带走任何一个家庭中的两个人以上，那么洪水开始十天后，诺亚的方舟就会沉没。

[keɪn] [wʊd] ['nevər][hæv; həv] [kɪld] ['eɪbəl] [ɪf] ['ædəm]['hædnt] [meɪd] [ðə; ði] [fuːl] ['blʌndər] [ʌv; əv] ['traɪɪŋ]

Cain	would	never	have	killed	Abel	if	Adam	hadn't	made	the	fool	blunder	of	trying
该隐	会	绝不	有	被杀	亚伯	如果	亚当	之前没有	制成	这	傻子	错误	的	尝试

[tuː; tə] [kiːp] [hɪz; ɪz] [tuː] [sʌnz] [ˌevər'læstɪŋli] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

to	keep	his	two	sons	everlastingly	with	him	.
到	保持	他的	二	儿子们	永恒地	和	他	.

如果亚当没有犯下愚蠢的错误，试图永远把他的两个儿子留在自己身边，该隐就永远不会杀死亚伯。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ðer; ðər][wʌz; wəz][sʌm; səm][ɪk'skjuːs][ɪn][ðə; ði][fækt][ðæt][ɪn] [ðoʊz] [deɪz] [nuː] [jɔːk]

Of	course	there	was	some	excuse	in	the	fact	that	in	those	days	New	York
的	课程	那里	曾是	一些	原谅	在	这	事实	那	在	那些	天	新的	约克

[ænd; ənd]['pærɪs][wɜːr; wər][nɑːt] ['brɪliəntli] [ə'træktɪv] ['sɪtiz] .

and	Paris	were	not	brilliantly	attractive	cities	.
和	巴黎	是	不是	精彩	吸引人的	城市	.

当然，当时的纽约和巴黎并不是特别有吸引力的城市，这多少也情有可原。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz]['eni][wʌn] [θɪŋ] [ˌaʊt'saɪd][ə; eɪ] [tʃɜːrtʃ] [roʊ] ,

If	there	is	any	one	thing	outside	a	church	row	,
如果	那里	是	任何	一	事物	外部	一个	教会	排	,

如果说教堂之外还有什么事，

[ðæt] ['tiklz] [ðə; ði]['dev(ə)l]['ɪntuː][ə; eɪ] ['frenzi] [ʌv; əv] ['læftər] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wen] [ə; eɪ] [jʌŋ] ['mærid]

that	tickles	the	devil	into	a	frenzy	of	laughter	it	is	when	a	young	married
那	挠痒痒	这	魔鬼	进入	一个	狂热	的	笑声	它	是	什么时候	一个	年轻的	已婚

['kʌp(ə)l][goʊ][hoʊm][tuː; tə][lɪv; laɪv][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fæməli] .

couple	go	home	to	live	with	the	family	.
夫妻	去	家	到	居住	和	这	家庭	.

最让魔鬼都捧腹大笑的，莫过于一对年轻夫妇回家与家人同住。

[ðer; ðər][ɪz][ə'baʊt][æz; əz] [mʌtʃ] ['riːəl][laɪf][dʒɔɪ][ænd; ənd]['hɑːrməni][ɪn][ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ðer; ðər] [wʊd]

There	is	about	as	much	real	life	joy	and	harmony	in	it	as	there	would
那里	是	关于	作为	很多	真实的	生活	喜悦	和	和谐	在	它	作为	那里	会

[biː; bi][ɪn][ə; eɪ]['dʒʌŋg(ə)l]['pɪknɪk][ʌv; əv] ['mʌŋkiz] [ænd; ənd] ['pærəts] .

be	in	a	jungle	picnic	of	monkeys	and	parrots	.
是	在	一个	丛林	野餐	的	猴子	和	鹦鹉	.

其中所蕴含的真实生活乐趣与和谐，大概就跟猴子和鹦鹉在丛林里野餐一样少。

[ðer; ðər][ɪz][dʒʌst][wʌn] [pleɪs] [wer] [lɑːrdʒ]['fæməliz][kæn; kən] [dwel] [tə'geðər] ['piːsəbli] — [ðə; ði]

There	is	just	one	place	where	large	families	can	dwell	together	peaceably	—	the
那里	是	只是	一	地方	在哪里	大的	家庭	能	住	一起	和平地	—	这

[greɪv] - [jɑːrd] .

grave	-	yard	.
严重	-	院子	.

世界上只有一个地方可以让大家庭和平地生活在一起——那就是墓地。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['kɑːntreri][tuː; tə]['nætʃ(ə)rəl] [lɔː] [ðæt] ['fæməliz][ʌv; əv] [groʊn] [ʌps] , [ʃʊd; ʃəd][lɪv; laɪv] [tə'geðər] .

It	is	contrary	to	natural	law	that	families	of	grown	ups	,	should	live	together	.
它	是	相反	到	自然的	法律	那	家庭	的	生长	UPS	,	应该	居住	一起	.

成年人组成的家庭不应该住在一起，这违背了自然规律。

[wen] [ə; eɪ][kʌb] [ber] [ɪz][oʊld] [ɪ'nʌf] , [bɪg] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][hʌnt][fɔːr; fər][fuːd] ,

When	a	cub	bear	is	old	enough	,	big	enough	to	hunt	for	food	,
什么时候	一个	幼兽	熊	是	老的	足够的	,	大的	足够的	到	打猎	为了	食物	,

当小熊长大到足够大，能够捕猎食物时，

[ænd; ənd] [kʌmz] [bæk] ['æftər][hiː; hi][wʌns][goʊz][aʊt] ,

and	comes	back	after	he	once	goes	out	,
和	来	后退	后	他	一次	去	出去	,

他外出一次后就会回来。

[hɪz; ɪz] ['mʌðər] ['gɪvz] [hɪm; ɪm][ə; eɪ] ['mɔːlɪŋ] [ðæt] [meɪks] [hɪm; ɪm] [fiːl] [hiː; hi] [wʊd] ['ræðər] [stɑːrv]

his	mother	gives	him	a	mauling	that	makes	him	feel	he	would	rather	starve
他的	母亲	给予	他	一个	撕咬	那	制作	他	感觉	他	会	相当	饿死

[ðæn; ðən] [kʌm] [bæk] [ə'gen] .

than	come	back	again	.
比	来	后退	再次	.

他母亲对他进行了一顿暴打，让他觉得宁愿饿死也不愿再回来。

[dʌz] [ʃiː; ʃi] [lʌv] [hɪm; ɪm] ?
Does **she** **love** **him** **?**
做 她 爱 他 ?

她爱他吗?

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ʃiː; ʃi] [lʌvz] [hɪm; ɪm][tuː; tə][ðə; ði]['lɪmɪt][ʌv; əv][hɜːr; hər]['ɪnstɪŋkt] ,
Of **course** **she** **loves** **him** **to** **the** **limit** **of** **her** **instinct** **,**
的 课程 她 爱 他 到 这 限制 的 她 本能 ,

她当然爱他，爱到骨子里。

[lʌvz] [hɪm; ɪm][tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv][praɪd] [ðæt] [ʃiː; ʃi]['wɒnts][hɪm; ɪm][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [breɪv] ,
loves **him** **to** **the** **point** **of** **pride** **that** **she** **wants** **him** **to** **be** **a** **brave** **,**
爱 他 到 这 观点 的 自豪 那 她 想要 他 到 是 一个 勇敢的 ,

她爱他爱到极致，甚至以他为荣，希望他勇敢无畏。

['derɪŋ] , [self] - [rɪ'laɪənt]['mæstər][ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrɪst] .
daring **,** **self** **-** **reliant** **master** **of** **the** **forest** **.**
大胆 , 自己 - 依赖 掌握 的 这 森林 .

勇敢、自立的森林之王。

[wen] [ðə; ði] [welp] [ʌv; əv][ə; eɪ]['laɪən][get][tuː; tə][biː; bi] [mɔːr] [ðæn; ðən]['pleɪf(ə)l] ['kɪtnz] ,
When **the** **whelps** **of** **a** **lion** **get** **to** **be** **more** **than** **playful** **kittens** **,**
什么时候 这 幼犬 的 一个 狮子 得到 到 是 更多的 比 顽皮的 小猫 ,

当狮子幼崽不再是只会玩耍的小猫时，

[ðə; ði] ['mʌðər] [liːdz] [ðem; ðəm]['ɪntuː][ðə; ði]['dʒʌŋg(ə)l] , [slɪps] [ə'weɪ] , ['liːvɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə] [hʌnt] .
the **mother** **leads** **them** **into** **the** **jungle** **,** **slips** **away** **,** **leaving** **them** **to** **hunt** **.**
这 母亲 线索 他们 进入 这 丛林 , 滑倒 离开 , 离开 他们 到 打猎 .

母亲带领它们进入丛林，然后悄悄离开，留下它们去狩猎。

[ðə; ði] [jʌŋ] ['laɪənz] [meɪ] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði][oʊld] [hoʊm] ,
The **young** **lions** **may** **return** **to** **the** **old** **home** **,**
这 年轻的 狮子 可能 返回 到 这 老的 家 ,

幼狮们或许会回到原来的家园。

[bʌt; bət][ðer; ðər]['fɑːðər][ænd; ənd] ['mʌðər] [hæv; həv] [muːvd] [ə'weɪ][tuː; tə][ə; eɪ]['dɪstənt][den] .
but **their** **father** **and** **mother** **have** **moved** **away** **to** **a** **distant** **den** **.**
但 他们的 父亲 和 母亲 有 已搬 离开 到 一个 遥远 丹 .

但是它们的父母已经搬到了遥远的巢穴。

[tuː; tə] [ɪ'vɑːlv] [ðer; ðər] ['neɪtʃɚz] ,
To **evolve** **their** **natures** **,**
到 发展 他们的 自然 ,

为了进化它们的本性，

[tuː; tə] [bɪ'kʌm] [suː'priːm] ['denɪzənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrɪst] [ðeɪ] [mʌst; məst][rɪ'laɪ][ə'pɑːn][ðer; ðər] [oʊn]
to **become** **supreme** **denizens** **of** **the** **forest** **they** **must** **rely** **upon** **their** **own**
到 变得 最高 居民 的 这 森林 他们 必须 依靠 之上 他们的 自己的
['praʊəs] .
prowess **.**
能力 .

要想成为森林的霸主，他们必须依靠自身的实力。

[teɪk] [ðə; ði]['iːg(ə)l] ,
Take **the** **eagle** **,**
拿 这 鹰 ,

带上雄鹰，

[wen] [ðə; ði] ['mʌðər] ['i:g(ə)l][baɪ]['ɪnstɪŋkt] [noʊz] [ðə; ði] [wɪŋz] [ʌv; əv][hɜ:r; hər]['beɪbi:z][hæv; həv]

when	the	mother	eagle	by	instinct	knows	the	wings	of	her	babies	have
什么时候	这	母亲	鹰	经过	本能	知道	这	翅膀	的	她	婴儿	有

[bɪ'kʌm] [strɔ:ŋ] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] [sə'pɔ:rt] [ðer; ðər]['bɑ:dɪz] ,

become	strong	enough	to	support	their	bodies	,
变得	强的	足够的	到	支持	他们的	身体	,

当母鹰凭本能判断出幼鹰的翅膀已经足够强壮，可以支撑自己的身体时，

[ʃi:; ʃi] [puʃiz] [ðem; ðəm][aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]['ɪri,'eri] .

she	pushes	them	out	of	the	eyrie	.
她	推动	他们	出去	的	这	鹰巢	.

她把他们推出巢穴。

[ðeɪ] [flai] , [ɔ:r] [wɪl] [bi:; bi] [dæʃt] [tu:; tə] [deθ] [ɑ:n][ðə; ði]['rɑ:ks] .

They	fly	,	or	will	be	dashed	to	death	on	the	rocks	.
他们	飞	, 或者		将要	是	虚线	到	死亡	在	这	岩石	.

它们要么飞翔，要么撞在岩石上摔死。

[ðeɪ] ['ɔ:lweɪz][flai] .

They	always	fly	.
他们	总是	飞	.

它们总是飞。

[bʌt; bət][ju:; jʊ] [seɪ] ['hju:mən] ['bi:ɪŋs] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [berz] , ['laɪənz] , [ɔ:r] ['i:gəlz] .

But	you	say	human	beings	are	not	bears	,	lions	,	or	eagles	.
但	你	说	人类	生物	是	不是	熊	,	狮子	,	或者	老鹰	.

但你说人类不是熊、狮子或鹰。

[wel] , ['hju:mənz][kʊd; kəd] [wel] [ə'fɔ:rd] [tu:; tə] [ə'tend] [ðə; ði] ['neɪtʃər] ['kɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði][waɪld]

Well	,	humans	could	well	afford	to	attend	the	Nature	College	of	the	wild
出色地	,	人类	可以	出色地	买得起	到	出席	这	自然	大学	的	这	荒野

['ænɪmlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [wʊdz] ,

animals	of	the	woods	,
动物	的	这	树林	,

人类完全有能力去上野生动物自然学院。

[tu:; tə] [lɜ:rn] [ðə; ði] ['eθɪks] [ʌv; əv] [helθ] , ['hæpinəs] [ænd; ənd][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]

to	learn	the	ethics	of	health	,	happiness	and	the	development	of	the
到	学习	这	伦理	的	健康	,	幸福	和	这	发展	的	这

[,ɪndɪ'vɪdʒuəl] .

individual	.
个人	.

学习健康、幸福和个人发展的伦理。

[tri:t] [jʊr; jər] ['relətɪvz] ['rɔɪəli] , [ðen] [let][ðem; ðəm]['loʊn] .

Treat	your	relatives	royally	,	then	let	them	alone	.
对待	你的	亲属	皇家	,	然后	让	他们	独自的	.

以礼相待你的亲戚，然后让他们自由活动。

[ki:p] [aʊt][ʌv; əv][ðer; ðər] [ə'ferz] , [traɪ][tu:; tə] [ki:p] [ðem; ðəm][aʊt][ʌv; əv][jʊr; jər] [ə'ferz] .

Keep	out	of	their	affairs	,	try	to	keep	them	out	of	your	affairs	.
保持	出去	的	他们的	事务	,	尝试	到	保持	他们	出去	的	你的	事务	.

不要干涉他们的事情，也尽量不要让他们干涉你的事情。

[bi:; bi][kaɪnd] , ['dʒenərəs] , [,sɪmpə'θetɪk] .

Be	kind	,	generous	,	sympathetic	.
是	种类	,	慷慨的	,	交感神经	.

要善良、慷慨、富有同情心。

[bʌt; bət] [ki:p] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]['deɪndʒər][zoʊn] .

But	keep	out	of	the	danger	zone	.
但	保持	出去	的	这	危险	区	.

但要远离危险区域。

[ɪn'sɪst] [ə'pɑːn] ['lɪvɪŋ] [baɪ] [jɔːr'self] , ['lɪvɪŋ] [jʊr; jər] [oʊn] [laɪf] , ['θɪŋkɪŋ] [jʊr; jər] [oʊn] [θɔːts] ,

Insist	**upon**	**living**	**by**	**yourself**	**,**	**living**	**your**	**own**	**life**	**,**	**thinking**	**your**	**own**	**thoughts**	**,**
坚持	之上	活的	经过	你自己	,	活的	你的	自己的	生活	,	思维	你的	自己的	想法	,

坚持独立生活，过自己的生活，思考自己的问题。

['pleɪɪŋ] [jʊr; jər][pɑːrt][ɪn] ['laɪfs] ['drɑːmə] .

playing	**your**	**part**	**in**	**life's**	**drama**	**.**
玩耍	你的	部分	在	生活的	戏剧	.

在人生这出大戏中扮演好自己的角色。

['perənts] [wɪʃ] [ðeɪ] [kʊd; kəd][hoʊld][ðer; ðər] ['tʃɪldrən] ,

Parents	**wish**	**they**	**could**	**hold**	**their**	**children**	**,**
父母	希望	他们	可以	抓住	他们的	孩子们	,

父母多么希望能够拥抱自己的孩子。

[ðə; ði] [wei] [tuː; tə][hoʊld][ðem; ðəm][ɪz][tuː; tə][let][goʊ][ʌv; əv][ðem; ðəm] .

the	**way**	**to**	**hold**	**them**	**is**	**to**	**let**	**go**	**of**	**them**	**.**
这	方式	到	抓住	他们	是	到	让	去	的	他们	.

对待它们的正确方法是放手。

[ɪf] [juː; jʊ] [lʌv] [ðem; ðəm][juː; jʊ] [wɪl] [let][goʊ] .

If	**you**	**love**	**them**	**you**	**will**	**let**	**go**	**.**
如果	你	爱	他们	你	将要	让	去	.

如果你爱他们，你就会放手。

[lʌv] [ɪz] [ʌn'selfɪʃ] .

Love	**is**	**unselfish**	**.**
爱	是	无私	.

爱是无私的。

[gɑːd] [sent] [hɪz; ɪz]['oʊnli] [sʌn] [ɑːn][ðə; ði] ['loʊnliɪst] ['dʒɜːrni] ['evər]['teɪkən] ,

God	**sent**	**His**	**only**	**Son**	**on**	**the**	**loneliest**	**journey**	**ever**	**taken**	**,**
上帝	发送	他的	仅有的	儿子	在	这	最孤独的	旅行	曾经	已采取	,

上帝差遣祂的独生子踏上了有史以来最孤独的旅程，

[ænd; ənd][hiː; hi] [keɪm] [bæk] [kraʊnd] [wɪð; wɪθ]['glɔːri] .

and	**He**	**came**	**back**	**crowned**	**with**	**glory**	**.**
和	他	来了	后退	加冕	和	荣耀	.

他荣耀归来。

[gɑːd][kæn; kən][lɪv; laɪv][wɪð; wɪθ][lɑːts][ʌv; əv]['piːp(ə)l][juː; jʊ][ænd; ənd][aɪ][kɑːnt] .

God	**can**	**live**	**with**	**lots**	**of**	**people**	**you**	**and**	**I**	**can't**	**.**
上帝	能	居住	和	很多	的	人们	你	和	我	不能	.

上帝可以和很多你我不能的人一起生活。

['eɪbrəhæm] [ə'maʊnt] [tuː; tə] ['sʌmθɪŋ] , [gɑːd] [sed] [tuː; tə][hɪm; ɪm] : " [get] [ðiː] [aʊt] . "

Abraham	**amounted**	**to**	**something**	**,**	**God**	**said**	**to**	**him**	**:**	**"**	**Get**	**thee**	**out**	**.**	**"**
亚伯拉罕	金额	到	某物	,	上帝	说	到	他	:	"	得到	你	出去	.	"

亚伯拉罕算得上是一个有价值的人，上帝对他说：“你离开这里。”

" [ænd; ənd][hiː; hi] [went] [aʊt] , [nɑːt] ['noʊɪŋ] ['wɪðər] .

"	**And**	**he**	**went**	**out**	**,**	**not**	**knowing**	**whither**	**.**
"	和	他	去	出去	,	不是	会心	往哪里去	.

于是他出去了，不知道要去哪里。

" [hiː; hi] [steɪd] [ʌn'tɪl] [hiː; hi] [bɪ'keɪm] [ðə; ði] [hed] [ʌv; əv][ə; eɪ]['piːp(ə)l] [æz; əz] ['nʌmbərləs] [ænd; ənd]

"	**He**	**staid**	**until**	**he**	**became**	**the**	**head**	**of**	**a**	**people**	**as**	**numberless**	**and**
"	他	稳重	直到	他	成为	这	头	的	一个	人们	作为	无数	和

['brɪliənt] [æz; əz][ðə; ði][stɑːrz][ʌv; əv][ðə; ði] ['hev(ə)n] .

brilliant	**as**	**the**	**stars**	**of**	**the**	**heaven**	**.**
杰出的	作为	这	明星	的	这	天堂	.

他一直坚持，直到他成为一个民族的领袖，这个民族的数量和光芒如同天上的繁星一样多。

[bʌt; bət]['aɪzək] [hʌŋ] [ə'raʊnd] [hoʊm] , [lɪvd] [ɑːn][hɪz; ɪz] ['fɑːðɝz] ['greɪtnəs] ,

But	Isaac	hung	around	home	,	lived	on	his	father's	greatness	,
但	艾萨克	悬挂	大约	家	,	居住地	在	他的	父亲的	伟大	,

但艾萨克却待在家里，靠着父亲的荣光生活。

[ænd; ənd][ðə; ði]['oʊnli]['riːəl] [θɪŋ] [hiː; hi][dɪd] [ðæt] [wʌz; wəz] [wɜːrθ] [waɪl] [wʌz; wəz][tuː; tə][ˌɑːr 'iː] - [dɪg]

and	the	only	real	thing	he	did	that	was	worth	while	was	to	re	-	dig
和	这	仅有的	真实的	事物	他	做过	那	曾是	值得	尽管	曾是	到	关于	-	挖

[sʌm; səm] [welz] [hɪz; ɪz]['fɑːðər] [hæd; həd] [dʌg] [bɪ'fɔːr] [hɪm; ɪm] .

some	wells	his	father	had	dug	before	him	.
一些	水井	他的	父亲	有	挖	前	他	.

他唯一真正有价值的事情就是重新挖了他父亲以前挖过的几口井。

[ðə; ði][fɜːrst][taɪm][hiː; hi] [sɔː] [hɪz; ɪz] ['swiːthɑːrt] [rɪ'bekə] ,

The	first	time	he	saw	his	sweetheart	Rebecca	,
这	第一的	时间	他	锯	他的	亲爱的	丽贝卡	,

他第一次见到他的爱人丽贝卡时，

[huːm] [ə'nʌðər] [mæn][hæd; həd][tuː; tə][goʊ][ænd; ənd][get][fɔːr; fər][hɪm; ɪm] ,

whom	another	man	had	to	go	and	get	for	him	,
谁	其他	男人	有	到	去	和	得到	为了	他	,

还得另一个人去帮他找回来。

[hiː; hi] ['lɪftɪd] [ʌp][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [ænd; ənd][kraɪd] [laɪk][ə; eɪ] [buːb] .

he	lifted	up	his	voice	and	cried	like	a	boob	.
他	抬起	向上	他的	嗓音	和	哭	喜欢	一个	胸部	.

他提高了嗓门，像个傻瓜一样嚎啕大哭。

[hiː; hi][hæd; həd] [bɪ'kʌm] [sɔːft][ɑːn][ðə; ði]['mʌt(ə)n][ænd; ənd] [greɪp] [dʒuːs][ʌv; əv][hɪz; ɪz]['fɑːðər] .

He	had	become	soft	on	the	mutton	and	grape	juice	of	his	father	.
他	有	变得	柔软的	在	这	羊肉	和	葡萄	汁	的	他的	父亲	.

他已经对父亲做的羊肉和葡萄汁情有独钟了。

['tendər] ['lɪt(ə)l][dʌvz; doʊvz][flɪt] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [hoʊm] [koʊt] , [bʌt; bət][ðə; ði]['iːg(ə)l] [swiːps] [frʌm; frəm] [sʌn]

Tender	little	doves	flit	around	the	home	cote	,	but	the	eagle	sweeps	from	sun
投标	小的	鸽子	掠过	大约	这	家	科特	,	但	这	鹰	扫荡	从	太阳

[tuː; tə] [sʌn] .

to	sun	.
到	太阳	.

娇嫩的小鸽子在巢穴周围飞来飞去，而雄鹰则在太阳之间翱翔。

['enihaʊ] , [ɪn] [ðiːz] ['mɑːdərn] [deɪz] ['tʃɪldrən] [ɑːr; ər] ['veri] ['lɑːrdʒli] ['brɪŋɪŋ] [ʌp][ðer; ðər]['perənts] .

Anyhow	,	in	these	modern	days	children	are	very	largely	bringing	up	their	parents	.
无论如何	,	在	这些	现代的	天	孩子们	是	非常	很大程度上	带来	向上	他们的	父母	.

总之，在现代社会，很多时候都是孩子们在养育他们的父母。

[tuː; tə] [kɪl] [ə; eɪ]['kwɑːrəl] , [ʃʌt] [jʊr; jər] [maʊθ] .

To	kill	a	quarrel	,	shut	your	mouth	.
到	杀	一个	争吵	,	关闭	你的	嘴	.

要想化解争吵，就闭嘴。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ][wɜːrld][ʌv; əv] [sens] [ɪn][ðə; ði] ['seɪɪŋ] ; " [sel] [jʊr; jər] ['hæmər] [ænd; ənd] [baɪ] [ə; eɪ]

There	is	a	world	of	sense	in	the	saying	;	"	Sell	your	hammer	and	buy	a
那里	是	一个	世界	的	感觉	在	这	说	;	"	卖	你的	锤	和	买	一个

[hɔːrn] .

horn	.
喇叭	.

“卖掉你的锤子，买个号角”这句谚语很有道理。

" [ðer; ðər][ɪz][wʌn] [pleɪs] [wi:; wi][kæn; kən] [ber] [ə; eɪ][bɔɪl] , [ænd; ənd][smaɪl] — [ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɛloʊz]
" There is one place we can bear a boil , and smile — on the other fellow's
" 那里 是 一 地方 我们 能 熊 一个 熬 , 和 微笑 — 在 这 其他 同伴们
[nek] .
neck .
脖子 .

“有一个地方我们可以忍受疖子，还能微笑——那就是在别人的脖子上。”

['meni] ['pi:p(ə)l] [pə'zes] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ]['θaʊz(ə)nd]['eikəs][ʌv; əv] [ˌpɔsə'bilitiz] ,
Many people possess more than a thousand acres of possibilities ,
许多 人们 具有 更多的 比 一个 千 英亩 的 可能性 ,

许多人拥有超过一千英亩的潜力，

[ænd; ənd][hæv; həv][ə'baʊt][hæf][æn; ən]['eɪkər]['ʌndər][ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n] .
and have about half an acre under cultivation .
和 有 关于 一半 一个 英亩 在下面 栽培 .

其中约有半英亩土地用于耕种。

[ðə; ði][best] [wei] [tu:; tə] [ɪk'stɜ:rmɪneɪt] [mə'ski:toʊz] [wʊd] [bi:; bi][tu:; tə][stɑ:rt][ə; eɪ][plæn][tu:; tə]
The best way to exterminate mosquitoes would be to start a plan to
这 最好的 方式 到 歼 蚊子 会 是 到 开始 一个 计划 到
['kʌltɪveɪt] [ðem; ðəm][æz; əz][ə; eɪ] ['mʌni] ['meɪkɪŋ] [kə'mɑ:dəti] .
cultivate them as a money making commodity .
培育 他们 作为 一个 钱 制作 商品 .

消灭蚊子的最好办法就是制定计划，将它们养殖起来作为赚钱的商品。

[stɑ:p] ['nægɪŋ] , [twɪt] , [ɪn'sɪnjueɪtɪŋ] , [sə'spektɪŋ] [ðoʊz] [hu:z] [lʌv] [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə][hoʊld] .
Stop nagging , twitting , insinuating , suspecting those whose love you wish to hold .
停止 唠叨 , 推特 , 暗示 , 怀疑 那些 谁 爱 你 希望 到 抓住 .

停止唠叨、发推特、暗示、怀疑你想要拥有的人。

[ju:; jʊ] [ə'sæsɪneɪt] [lʌv] [wen] [ju:; jʊ]['rɪdɪkju:l][ˌaɪ 'ti:] .
You assassinate love when you ridicule it .
你 暗杀 爱 什么时候 你 嘲笑 它 .

嘲笑爱情就是扼杀爱情。

['tempər] [ɪz][ðə; ði] [ji:st] [ʌv; əv][ˌpɜ:rsə'nælәti] .
Temper is the yeast of personality .
脾气 是 这 酵母 的 性格 .

脾气是性格的酵母。

[noʊ][mæn][ɔ:r]['wʊmən]['evər]['raɪzɪz][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'ti:] .
No man or woman ever rises in the world without it .
不 男人 或者 女士 曾经 上升 在 这 世界 没有 它 .

没有它，任何人都无法在这个世界上取得成功。

[ə; eɪ]['reɪzər] , [naɪf] , [æks] , [ɔ:r] ['raɪtər] , ['æktər] , ['mɪnɪstər] , [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'ti:] , ['iznt] [wɜ:rθ] [ə; eɪ] [dæm]
A razor , knife , ax , or writer , actor , minister , without it , isn't worth a damn
一个 剃刀 , 刀 , 斧头 , 或者 作家 , 演员 , 部长 , 没有 它 , 不是 值得 一个 该死
[ɪn] ['eni] ['mɑ:rkɪt] .
in any market .
在 任何 市场 .

剃刀、刀、斧头，或者作家、演员、牧师，如果没有它，在任何市场上都一文不值。

['nevər] [lu:z] [jʊr; jər] ['tempər] , [lu:z] [ɔ:l] [θɪŋz] , [bʌt; bət] [ki:p] [jʊr; jər] ['tempər] .
Never lose your temper , lose all things , but keep your temper .
绝不 失去 你的 脾气 , 失去 全部 事物 , 但 保持 你的 脾气 .

永远不要发脾气，否则会失去一切，但要保持冷静。

[wen] [aɪ] [si:] ['pi:p(ə)l] [hu:] [ɑ:r; ər] [greɪt] ['stɪkərz] [æz; əz][tu:; tə][fɔ:rm] , [ɔ:r] ['ætɪtu:d] ,
When I see people who are great stickers as to form , or attitude ,
什么时候 我 看 人们 WHO 是 伟大的 贴纸 作为 到 形式 , 或者 态度 ,

当我看到那些在形式或态度上都很出色的人时，

[ɪn] [prer] , [ðeɪ] [rɪ'maɪnd][ˌem 'iː][ʌv; əv][maɪ][oʊld] ['neɪbər] , ['sæksbi] , [huː] [fel] ['ɪntuː] [bɪl] ['smɪθs]
in **prayer** **,** **they** **remind** **me** **of** **my** **old** **neighbor** **,** **Saxby** **,** **who** **fell** **into** **Bill** **Smith's**
在 祷告 , 他们 提醒 我 的 我的 老的 邻居 , 萨克斯比 , WHO 跌倒 进入 账单 史密斯
[wel] .
well **.**
出色地 .

祷告时，他们让我想起了我的老邻居萨克斯比，他掉进了比尔·史密斯的井里。

[hiː; hi] [sed] : " [ðə; ði] - [prer] [aɪ]['evər] [sed] , [wʌz; wəz][ɪn] [ðæt] [wel] ['stændɪŋ] [ɑːn][maɪ]
He **said** **:** **"** **The** **prayingest** **prayer** **I** **ever** **said** **,** **was** **in** **that** **well** **standing** **on** **my**
他 说 : " 这 - 祷告 我 曾经 说 , 曾是 在 那 出色地 常设 在 我的
[hed] .
head **.**
头 .

他说："我做过的最虔诚的祈祷，就是在那口井里倒立着做的。"

" [duː][juː; jʊ] [noʊ] [ðə; ði] [miːn] [θɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði][wɜːrst] [bɔɪ] [ɑːn][jʊr; jər] [striːt] ?
" **Do** **you** **know** **the** **meanest** **thing** **about** **the** **worst** **boy** **on** **your** **street** **?**
" 做 你 知道 这 最卑鄙的 事物 关于 这 最差 男生 在 你的 街道 ?

你知道你家附近最坏的男孩最卑鄙的是什么吗?

[aɪ] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] .
I **will** **tell** **you** **.**
我 将要 告诉 你 .

我会告诉你。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][fækt] [ðæt] [juː; jʊ][duː][nɑːt][laɪk][hɪm; ɪm] , [ænd; ənd][hiː; hi] [noʊz] [ˌaɪ 'tiː] .
It **is** **the** **fact** **that** **you** **do** **not** **like** **him** **,** **and** **he** **knows** **it** **.**
它 是 这 事实 那 你 做 不是 喜欢 他 , 和 他 知道 它 .

事实是你不喜欢他，而且他也知道。

[gɑːd]['nevər] [meɪd] [ə; eɪ] [miːn] [bɔɪ] .
God **never** **made** **a** **mean** **boy** **.**
上帝 绝不 制成 一个 意思是 男生 .

上帝从未创造过一个心怀恶意的男孩。

['perənts] [hæv; həv] [meɪd] [sʌm; səm] , [taʊnz] [hæv; həv] [meɪd] [sʌm; səm] , [ænd; ənd] ['sɪtiz] [hæv; həv] [meɪd]
Parents **have** **made** **some** **,** **towns** **have** **made** **some** **,** **and** **cities** **have** **made**
父母 有 制成 一些 , 城镇 有 制成 一些 , 和 城市 有 制成
[ə; eɪ][hoʊst] .
a **host** **.**
一个 主持人 .

父母制造了一些，城镇制造了一些，城市制造了很多。

['les(ə)n] [fɔːrθ]
Lesson **Fourth**
课 第四

第四课

[ðə; ði] [su'priːm] [lɔː] [ʌv; əv] [sək'ses]
THE **SUPREME** **LAW** **OF** **SUCCESS**
这 最高 法律 的 成功

成功的至高法则

['selɪŋ] ['paʊər] :
SELLING **POWER** **:**
销售 力量 :

销售力:

['stʌdi] [aʊt][plænz] .
Study **out** **plans** **.**
学习 出去 计划 .

仔细研究计划。

[ə'proʊtʃ] [jʊr; jər] ['kʌstəmər] [ɔ:r][ðə; ði]['pʌblɪk] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['defɪnət] [plæn] .

Approach	your	customer	or	the	public	,	with	a	definite	plan	.
方法	你的	顾客	或者	这	民众	,	和	一个	定	计划	.

带着明确的计划去接触你的客户或公众。

[hɪr] [ɪz][wʌn][ʌv; əv]['sɪmp(ə)l]['paʊər] : [ə'trækt] [ðə; ði] [ə'tenʃ(ə)n] , [sɪ'kjʊr] [ðə; ði] ['ɪntrəst] , ['kæri] [ðə; ði] [kən'vɪkʃn] ,

Here	is	one	of	simple	power	:	Attract	the	attention	,	secure	the	interest	,	carry	the	conviction	,
这里	是	一	的	简单的	力量	:	吸引	这	注意力	,	安全的	这	兴趣	,	携带	这	定罪	,

这就是力量的简单体现之一：吸引注意力，激发兴趣，传递信念。

[dɪ'mænd][ðə; ði][dɪ'sɪʒ(ə)n] , [ðen] [ɪn]['eni] [laɪn][ʌv; əv] ['bɪznəs] [ju:; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][jʊr; jər]['ɔ:rdər] [bʊk] [fʊl] .

demand	the	decision	,	then	in	any	line	of	business	you	will	have	your	order	book	full	.
要求	这	决定	,	然后	在	任何	线	的	商业	你	将要	有	你的	命令	书	满的	.

如果你坚持要求对方做出决定，那么无论在哪个行业，你的订单都会排得满满的。

['selɪŋ] ['paʊər] [ɪz] ['kɑ:nfɪdəns] [bækt] [ʌp][baɪ][ðə; ði] [wɪl] .

Selling	power	is	confidence	backed	up	by	the	will	.
销售	力量	是	信心	支持的	向上	经过	这	将要	.

销售能力是自信与意志的结合。

[sək'ses] [ɪz][æm'bɪʃ(ə)n][ænd; ənd][dɪ'zaɪər] ['drɪvn] [baɪ][ðə; ði] [wɪl] .

Success	is	ambition	and	desire	driven	by	the	will	.
成功	是	志向	和	欲望	驱动	经过	这	将要	.

成功是意志驱动的雄心壮志和渴望。

[du:][ju:; jʊ][dɪ'zaɪər] [sək'ses] ?

Do	you	desire	success	?
做	你	欲望	成功	?

你渴望成功吗?

[haʊ] [mʌtʃ] ?

How	much	?
如何	很多	?

多少?

[wen] [ju:; jʊ][dɪ'zaɪər][ˌaɪ 'ti:][æz; əz][ə; eɪ] ['stɑ:rvɪŋ] [mæn][hæz; həz] ['hʌŋgər] [fɔ:r; fər] [fu:d] , [ju:; jʊ] [wɪl] [wɪn] . : .

When	you	desire	it	as	a	starving	man	has	hunger	for	food	,	you	will	win	.	:	.
什么时候	你	欲望	它	作为	一个	饥饿	男人	有	饥饿	为了	食物	,	你	将要	赢			

当你像饥饿的人渴望食物那样渴望它时，你就会成功。

[wɑ:nt][tu:; tə] [ə'teɪn] [jʊr; jər][æm'bɪʃ(ə)n] ?

Want	to	attain	your	ambition	?
想	到	达到	你的	志向	?

想实现你的抱负吗?

[haʊ] [mʌtʃ] ?

How	much	?
如何	很多	?

多少?

[wen] [jʊr; jər][æm'bɪʃ(ə)n] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ][θɜ:rst] , [ə; eɪ] ['bɜ:rnɪŋ] [kən'su:mɪŋ] [θɜ:rst] ,

When	your	ambition	becomes	a	thirst	,	a	burning	consuming	thirst	,
什么时候	你的	志向	变成	一个	口渴	,	一个	燃烧	消费	口渴	,

当你的野心变成一种渴望，一种燃烧殆尽的渴望，

[sʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði][lɔ:st]['trævələr][hæz; həz][ɪn][ðə; ði] ['blɪstərɪŋ] [sændz][ʌv; əv][ðə; ði]['dezərt] , [ðen] [ju:; jʊ]
such as the lost traveler has in the blistering sands of the desert , then you
这样的 作为 这 丢失的 游客 有 在 这 起泡 沙子 的 这 沙漠 , 然后 你
[wɪl] [ə'tʃi:v] .
will achieve .
将要 达到 .

就像迷失在沙漠酷热沙砾中的旅行者一样，你也会有所成就。

[wʌt] [ju:; jʊ][wɑ:nt][ɪz][nɑ:t] [ˌɑ:pər'tu:nəti] , [ðə; ði][wɜ:rld][ɪz] ['flʌdɪd] [wɪð; wɪθ]['goʊldən] [ˌɑ:pər'tu:nətiz] .
What you want is not opportunity , the world is flooded with golden opportunities .
什么 你 想 是 不是 机会 , 这 世界 是 被淹 和 金的 机会 .

你想要的不是机会，这个世界到处都是千载难逢的机会。

[wʌt] [ju:; jʊ][wɑ:nt][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] [fer] [tʃæns] ,
What you want is not a fair chance ,
什么 你 想 是 不是 一个 公平的 机会 ,

你想要的并非公平的机会。

['tʃænsɪz] [gli:m] [ɪn][jʊr; jər]['fju:tʃər][skaɪ] ['fɛrɝ] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['endləs] ['mɪrɪədz] [ʌv; əv][stɑ:rz] [ðæt]
chances gleam in your future sky fairer than the endless myriads of stars that
机会 闪耀 在 你的 未来 天空 更公平 比 这 无尽的 无数 的 明星 那
[ɪn'krʌst] [wɪð; wɪθ] ['glɪtərɪŋ] ['splendər] [ðə; ði] ['i:vnɪŋ] ['hevəns] .
encrust with glittering splendor the evening heavens .
结壳 和 闪闪发光 辉煌 这 晚上 天 .

你未来的机遇之光比点缀夜空的无数繁星还要璀璨夺目。

[wʌt] [ju:; jʊ][du:][wɑ:nt][ɪz][ˌkɑ:ns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , ['kɑ:nfɪdəns] , [self] - [rɪ'laɪəns] , [dɪ'zaɪər] , [æm'bɪʃ(ə)n] ,
What you do want is concentration , confidence , self - reliance , desire , ambition ,
什么 你 做 想 是 专注 , 信心 , 自己 - 依赖 , 欲望 , 志向 ,
['pɜ:rsən(ə)l] ['paʊər] .
PERSONAL POWER .
个人的 力量 .

你真正需要的是专注力、自信心、自立能力、渴望、雄心壮志和个人力量。

['paʊər] [ʌv; əv] [ə'trækʃ(ə)n] :
POWER OF ATTRACTION :
力量 的 景点 :

吸引力法则：

[meɪk] [jʊr; jər] ['pɜ:rpəs] ['brɪliənt] .
Make your purpose brilliant .
制作 你的 目的 杰出的 .

让你的目标变得卓越。

[ki:p] [ˌaɪ 'ti:] [klɪr] .
Keep it clear .
保持 它 清除 .

保持清晰。

[si:k] [tu:; tə]['enərdʒaɪz][ˌaɪ 'ti:][wɪð; wɪθ] ['pɔzitivz] .
Seek to energize it with positives .
寻找 到 通电 它 和 优点 .

想办法用积极的东西来激发它。

[du:][nɑ:t] ['lʌmbər] [ʌp][jʊr; jər][plæn] .
Do not lumber up your plan .
做 不是 木材 向上 你的 计划 .

不要让你的计划过于笨重。

['sentrəlaɪz] [ˌaɪ 'ti:] .
Centralize it .
集中 它 .

集中管理。

['mɑːdɪfaɪ][ˌaɪ 'tiː] .

Modify	**it**	**.**
调整	它	.

修改一下。

[kri'eɪt] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ] [nə'sesəti] .

Create	**it**	**as**	**a**	**necessity**	**.**
创造	它	作为	一个	必要性	.

把它打造为必需品。

[fɔːrm] ['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] .

Form	**into**	**it**	**the**	**indispensable**	**.**
形式	进入	它	这	必不可少	.

将不可或缺的要素融入其中。

[ðen] [ɪm'bɑːdi] [jɔːr'self] ['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː] .

Then	**embody**	**yourself**	**into**	**it**	**.**
然后	体现	你自己	进入	它	.

然后让自己完全融入其中。

[siː] [ðæt] ['nʌθɪŋ] [ə'baʊt][juː; jʊ] [di'fiːts] , [ɔːr] ['nuːtrəˌlaɪziz] [ə'trækʃ(ə)n] .

See	**that**	**nothing**	**about**	**you**	**defeats**	**,**	**or**	**neutralizes**	**attraction**	**.**
看	那	没有什么	关于	你	失败	,	或者	中和	景点	.

确保你身上没有任何会削弱或抵消吸引力的因素。

[hæv; həv][ə; eɪ] ['bɜːrnɪŋ] ['ɪntrəst] [ɪn][jʊr; jər][ˌprɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

Have	**a**	**burning**	**interest**	**in**	**your**	**proposition**	**.**
有	一个	燃烧	兴趣	在	你的	主张	.

对你的提议充满热情。

[lʊk] [fɔːr; fər] [fʊl'fɪlmənt] .

Look	**for**	**fulfillment**	**.**
看	为了	履行	.

追求成就感。

[æn'tɪsɪpeɪt] [sək'ses] .

Anticipate	**success**	**.**
预料	成功	.

预见成功。

[meɪk] [ðə; ði][wɜːrld] [fiːl] [ðæt] [juː; jʊ] [noʊ] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [raɪt] .

Make	**the**	**world**	**feel**	**that**	**you**	**know**	**you**	**are**	**right**	**.**
制作	这	世界	感觉	那	你	知道	你	是	正确的	.

让世界感受到你坚信自己是对的。

[stɑːp] ['æskɪŋ] [foʊks] [ɪf] [ðeɪ] [θɪŋk] [juː; jʊ] [wɪl] [sək'siːd] .

Stop	**asking**	**folks**	**if**	**they**	**think**	**you**	**will**	**succeed**	**.**
停止	问	各位	如果	他们	思考	你	将要	成功	.

不要再问别人你是否认为你会成功了。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ðeɪ] [duː][nɑːt] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [hæv; həv][nɑːt] .

Of	**course**	**they**	**do**	**not**	**,**	**because**	**they**	**have**	**not**	**.**
的	课程	他们	做	不是	,	因为	他们	有	不是	.

当然他们没有，因为他们没有。

[hoʊld][jʊr; jər][maɪnd] [rɪ'lækst] [ɪn] ['saɪləns] .

Hold	**your**	**mind**	**relaxed**	**in**	**Silence**	**.**
抓住	你的	头脑	轻松	在	沉默	.

保持内心的平静与安宁。

[meɪk] [jʊr; jər][dɪ'zaɪər] ['æktɪv] .

Make	**your**	**desire**	**active**	**.**
制作	你的	欲望	积极的	.

让你的愿望变得积极主动。

[set] [jʊr; jər] [wɪʃɪz] [ɪn] ['moʊʃ(ə)n] .

Set	your	wishes	in	motion	.
放	你的	愿望	在	运动	.

让你的愿望付诸行动。

['kɑ:nfɪdəns] [ə'trækts] ['kɑ:nfɪdəns] .

Confidence	attracts	confidence	.
信心	吸引	信心	.

自信会吸引自信。

['pɔzitivz] [ə'trækt] ['pɔzitivz] .

Positives	attract	positives	.
优点	吸引	优点	.

正能量吸引正能量。

[brɪŋ] [aʊt] [jʊr; jər] ['leɪt(ə)nt] ['fɔ:rsɪz] , [ðeɪ] ['oʊnli] [ni:d] [ə'raʊzɪŋ] .

Bring	out	your	latent	forces	,	they	only	need	arousing	.
带来	出去	你的	潜	力量	,	他们	仅有的	需要	唤起	.

激发你内在的潜能，它们只需要被唤醒。

[θɪŋk] [ænd; ənd] [ækt] .

THINK	AND	ACT	.
思考	和	行为	.

思考并行动。

[jʊr; jər] ['ment(ə)l] ['ætɪtu:d] : [hæv; həv] [feɪθ] [ɪn] [jɔ:r'self] .

YOUR	MENTAL	ATTITUDE	:	Have	faith	in	yourself	.
你的	精神的	态度	:	有	信仰	在	你自己	.

你的心态：要相信自己。

[ə'raʊz] [feɪθ] [ɪn] ['ʌðər] .

Arouse	faith	in	others	.
引起	信仰	在	其他的	.

唤起他人的信任。

[θɪŋk] [ɪn] [ðə; ði] [ə'fɜ:rmətɪv] .

Think	in	the	affirmative	.
思考	在	这	肯定	.

要往好的方面想。

[ə'sɜ:rt] [jʊr; jər] [hoʊp] [ænd; ənd] ['kɑ:nfɪdəns] .

Assert	your	hope	and	confidence	.
断言	你的	希望	和	信心	.

表达你的希望和信心。

[ru:t] [aʊt] ['evri] [daʊt] .

Root	out	every	doubt	.
根	出去	每一个	怀疑	.

彻底消除所有疑虑。

[help] ['sʌmwʌn] [aʊt] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [slaʊ] [ʌv; əv] [daʊt] [ænd; ənd] [dɪ'spɑ:ndənsi] .

Help	someone	out	of	their	slough	of	doubt	and	despondency	.
帮助	某人	出去	的	他们的	泥沼	的	怀疑	和	沮丧	.

帮助他人走出疑虑和沮丧的泥潭。

[bɪ'li:v] [ɪn] [ðə; ði] [wɜ:rld] , [ɪn] [laɪf] , [ɪn] [groʊθ] , [ɪn] [ˌpɔsə'bilitiz] .

Believe	in	the	world	,	in	life	,	in	growth	,	in	possibilities	.
相信	在	这	世界	,	在	生活	,	在	生长	,	在	可能性	.

相信世界，相信生活，相信成长，相信一切皆有可能。

[let] [jʊr; jər] [feɪθ] [bi:; bi] [æz; əz] [bɪg] [ænd; ənd] [braɪt] [æz; əz] [ðə; ði] [sʌn] .

Let	your	faith	be	as	big	and	bright	as	the	sun	.
让	你的	信仰	是	作为	大的	和	明亮的	作为	这	太阳	.

让你的信仰像太阳一样伟大而明亮。

" [kæst][nɑːt] [əˈweɪ] [jʊr; jər] [ˈkɑːnfɪdəns] [wɪtʃ] [hæθ] [greɪt] [ˈrekəmpens] [ʌv; əv] [rɪˈwɔːrd] . "

"	**Cast**	**not**	**away**	**your**	**confidence**	**which**	**hath**	**great**	**recompense**	**of**	**reward**	**.**	**"**
"	投掷	不是	离开	你的	信心	哪个	有	伟大的	补偿	的	报酬	.	"

不要丢弃你们的信心，这信心必将获得丰厚的回报。

" [dwel] [ɪn] [ˈkɑːnfɪdəns] . "

"	**Dwell**	**in**	**confidence**	**.**	**"**
"	住	在	信心	.	"

“安心居住。”

" [hoʊld][fæst][jʊr; jər] [ˈkɑːnfɪdəns] [ænd; ənd][hoʊp][ˈʌntəˌˈʌntu][ðə; ði][end] .

"	**Hold**	**fast**	**your**	**confidence**	**and**	**hope**	**unto**	**the**	**end**	**.**
"	抓住	快速地	你的	信心	和	希望	到	这	结尾	.

“要始终保持信心和希望。”

" [kiːp] [jʊr; jər][ˈment(ə)l] [ˈætɪtuːd] [ˌɪndɪˈpendənt] .

"	**Keep**	**your**	**mental**	**attitude**	**independent**	**.**
"	保持	你的	精神的	态度	独立的	.

保持心态独立。

[kiːp] [ˌaɪ ˈtiː] [breɪv] .

Keep	**it**	**brave**	**.**
保持	它	勇敢的	.

保持勇敢。

[θɪŋk] [ʌv; əv] [ˈmʌni] [æz; əz][ə; eɪ] [miːnz] , [nɑːt][æz; əz][æn; ən][end] .

Think	**of**	**money**	**as**	**a**	**means**	**,**	**not**	**as**	**an**	**end**	**.**
思考	的	钱	作为	一个	方法	,	不是	作为	一个	结尾	.

把金钱看作手段，而不是目的。

[siːk] [welθ] [fɔːr; fər][ðə; ði] [ˈpaʊər] [ʌv; əv] [ˈsɜːrvɪs] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈgɪvz] .

Seek	**wealth**	**for**	**the**	**power**	**of**	**service**	**it**	**gives**	**.**
寻找	财富	为了	这	力量	的	服务	它	给予	.

追求财富是为了获得服务他人的力量。

[hæv; həv][ə; eɪ] [ˈdʒenərəs] [ˈment(ə)l] [ˈætɪtuːd] .

Have	**a**	**generous**	**mental**	**attitude**	**.**
有	一个	慷慨的	精神的	态度	.

要有宽容的心态。

[help] [ˈʌðər] [səkˈsiːd] .

Help	**others**	**succeed**	**.**
帮助	其他的	成功	.

帮助他人获得成功。

[ˈbænɪʃ] [fɪr] , [ˈwɜːri] , [ˌɪndɪˈsɪʒn] , [tɪˈmɪdəti] , [ɪˌrezəˈluːʃn] , [æŋˈzaɪəti][frʌm; frəm][jʊr; jər][ˈment(ə)l]

Banish	**fear**	**,**	**worry**	**,**	**indecision**	**,**	**timidity**	**,**	**irresolution**	**,**	**anxiety**	**from**	**your**	**mental**
放逐	害怕	,	担心	,	优柔寡断	,	胆怯	,	分辨率不足	,	焦虑	从	你的	精神的

[ˈætɪtuːd] , [ðeɪ] [ˈpærəˌlaɪz] [ˈefərt] .

attitude	**,**	**they**	**paralyze**	**effort**	**.**
态度	,	他们	麻痹	努力	.

消除你心中的恐惧、担忧、犹豫不决、胆怯、优柔寡断和焦虑，它们会阻碍你努力。

[trʌst] [jɔːrˈself] .

Trust	**yourself**	**.**
相信	你自己	.

相信自己。

[trʌst] [ˈʌðər] .

Trust	**others**	**.**
相信	其他的	.

相信他人。

[hæv; həv][ə; eɪ]['ment(ə)l] ['ætɪtuːd] [ðæt] [ɪz] [suˈpriːm] , [dɪˈvaɪn] , [ænd; ənd] ['æbsəluːt] .

Have	a	mental	attitude	that	is	supreme	,	divine	,	and	absolute	.
有	一个	精神的	态度	那	是	最高	,	神圣的	,	和	绝对	.

要有至高无上、神圣无比、绝对至上的心态。

[spend] [jʊr; jər] [læst] ['dɑːlər] [laɪk] [ə; eɪ] [kɪŋ] .

Spend	your	last	dollar	like	a	king	.
花费	你的	最后的	美元	喜欢	一个	国王	.

把最后一分钱花得像个国王。

[gɜːrd] [ðə; ði] [lɔɪnz] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [maɪnd] [wɪð; wɪθ] " [aɪ] [wɪl] . "

Gird	the	loins	of	your	mind	with	"	I	WILL	.	"
格栅	这	腰肉	的	你的	头脑	和	"	我	将要	.	"

用"我愿意"来坚定你的意志。

" [aɪ] [kæn; kən] .

"	I	CAN	.
"	我	能	.

"我可以。

" [ɔːl] [ðə; ði] ['maʊntnz] [ʌv; əv] ['dɪfɪkəlti] [wɪl] [melt] [bɪˈfɔːr] [jʊr; jər] ['prez(ə)ns] .

"	All	the	mountains	of	difficulty	will	melt	before	your	presence	.
"	全部	这	山脉	的	困难	将要	熔化	前	你的	在场	.

"在你面前，所有的困难都会融化。"

[æmˈbɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [dɪˈzaɪər] :

AMBITION	AND	DESIRE	:
志向	和	欲望	:

雄心与欲望：

[æmˈbɪʃ(ə)n] [ɪz] [aɪˈdiːəlɪzəm] .

Ambition	is	idealism	.
志向	是	唯心主义	.

抱负即理想主义。

[dɪˈzaɪər] [ɪz] [feɪθ] .

Desire	is	faith	.
欲望	是	信仰	.

欲望即信仰。

[juː; jʊ] ['kænɑːt] [hæv; həv] ['iːðər] [wɪˈðaʊt] [ðə; ði] [ˌpɑːsəˈbɪlətɪ] [ʌv; əv] [ðer; ðər] [fʊlˈfɪlmənt] .

You	cannot	have	either	without	the	possibility	of	their	fulfillment	.
你	不能	有	任何一个	没有	这	可能性	的	他们的	履行	.

如果没有实现的可能性，两者就不可能同时拥有。

[dɪˈzaɪɝz] [kʌm] [frʌm; frəm] [suˈpriːm] [ɪnˈtelɪdʒəns] [ɪn] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [dɪˈvaɪn] .

Desires	come	from	Supreme	Intelligence	in	the	Universe	,	and	they	are	divine	.
欲望	来	从	最高	智力	在	这	宇宙	,	和	他们	是	神圣的	.

欲望源于宇宙至高智慧，它们是神圣的。

['ðerfɔːr] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['riːəl] , ['pɑːsəb(ə)l] [ʌv; əv] ['pɑːzətɪv] [ˌriːələˈzeɪʃ(ə)n] .

Therefore	,	they	are	real	,	possible	of	positive	realization	.
所以	,	他们	是	真实的	,	可能的	的	积极的	实现	.

因此，它们是真实存在的，有可能得到积极的实现。

[kiːp] [ðem; ðəm] ['seɪkrɪd] .

Keep	them	sacred	.
保持	他们	神圣	.

保持它们的神圣性。

[let] [ðem; ðəm] [bɪˈkʌm] [ðə; ði] [aɪˈdiːlz] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [laɪf] .

Let	them	become	the	ideals	of	your	life	.
让	他们	变得	这	理想	的	你的	生活	.

让它们成为你人生的理想。

[meɪk] [ðem; ðəm] [gloʊ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][fairz][ʌv; əv][jʊr; jər] ['enədʒiz] .

Make	**them**	**glow**	**with**	**the**	**fires**	**of**	**your**	**energies**	**.**
制作	他们	辉光	和	这	火灾	的	你的	能量	.

用你充沛的能量之火，让它们闪耀光芒。

[ðeɪ] [spel] [sək'ses] [ænd; ənd] ['vɪktəri] .

They	**spell**	**success**	**and**	**victory**	**.**
他们	拼写	成功	和	胜利	.

它们象征着成功和胜利。

[ðeɪ] [wɪl] [kraʊn] [jʊr; jər][laɪf] , [ɪf] [ju:; jʊ] [wɪl] [bri:ð] [jʊr; jər][laɪf]['ɪntu:][ðem; ðəm] .

They	**will**	**crown**	**your**	**life**	**,**	**if**	**you**	**will**	**breathe**	**your**	**life**	**into**	**them**	**.**
他们	将要	王冠	你的	生活	,	如果	你	将要	呼吸	你的	生活	进入	他们	.

如果你将生命注入其中，它们将成为你生命的荣耀。

[let] [jʊr; jər][æm'bɪʃ(ə)n] [meɪk] [ju:; jʊ] [ˌɪrɪ'presəb(ə)l] .

Let	**your**	**ambition**	**make**	**you**	**irrepressible**	**.**
让	你的	志向	制作	你	不可抑制的	.

让你的雄心壮志使你势不可挡。

[ə'vɔɪd] [ri'ækʃəneri] ['influənsiz] .

Avoid	**reactionary**	**influences**	**.**
避免	反动	影响	.

避免受到反动因素的影响。

[ki:p] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [dʌl] , ['stu:pɪd] , [ɪn'æktɪv] ['pi:p(ə)l] .

Keep	**away**	**from**	**dull**	**,**	**stupid**	**,**	**inactive**	**people**	**.**
保持	离开	从	乏味的	,	愚蠢的	,	不活跃	人们	.

远离无趣、愚钝、不爱动的人。

[kri'eɪtɪv] [fɔ:rs] [ænd; ənd] ['hɑ:rməni] : [bi:; bi][ə'rɪdʒən(ə)l] .

CREATIVE	**FORCE**	**AND**	**HARMONY**	**:**	**Be**	**original**	**.**
有创造力的	力量	和	和谐	:	是	原来的	.

创造力与和谐：要有原创性。

[θɪŋk] [ə'rɪdʒən(ə)l] [θɔ:ts] , [pʊt][ðem; ðəm]['ɪntu:][fɔ:rm] .

Think	**original**	**thoughts**	**,**	**put**	**them**	**into**	**form**	**.**
思考	原来的	想法	,	放	他们	进入	形式	.

思考原创想法，并将其表达出来。

[ɪn'vent] [ænd; ənd] [prə'du:s] .

Invent	**and**	**produce**	**.**
发明	和	生产	.

发明创造，生产制造。

[kri'eɪt] [aɪ'di:əz] .

Create	**ideas**	**.**
创造	想法	.

提出想法。

[fi:l] [kəm'pli:t] [ɪn] [jɔ:r'self] .

Feel	**complete**	**in**	**yourself**	**.**
感觉	完全的	在	你自己	.

让自己感到完整和充实。

[du:][nɑ:t][stænd][ɪn] ['wʌndər] [æt; ət] [wʌt] ['ʌðər] [hæv; həv] [dʌn] ,

Do	**not**	**stand**	**in**	**wonder**	**at**	**what**	**others**	**have**	**done**	**,**
做	不是	站立	在	想知道	在	什么	其他的	有	完毕	,

不要对别人的所作所为感到惊讶，

[raɪt] [æt; ət][jʊr; jər] [fiːt] [laɪz][ə; eɪ]['siːkrət] [ðæt] [wɪl] [ɪn'rɪtʃ] [ðə; ði][wɜːrld][ænd; ənd] [meɪk] [juː; jʊ]
right **at** **your** **feet** **lies** **a** **secret** **that** **will** **enrich** **the** **world** **and** **make** **you**
正确的 在 你的 脚 谎言 一个 秘密 那 将要 丰富 这 世界 和 制作 你
['feɪməs] .
famous .
著名的 .

你脚下就隐藏着一个秘密，它将造福世界，让你名扬四海。

[ə; eɪ] ['θɪŋkər] [dɪ'skʌvərd] [ə; eɪ] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər][ðə; ði]['ɑːrtɪst]['kæməlz] [her] [brʌʃ] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði]
A **thinker** **discovered** **a** **substitute** **for** **the** **artist** **camel's** **hair** **brush** **by** **taking** **the**
一个 思想家 发现 一个 代替 为了 这 艺术家 骆驼的 头发 刷子 经过 采取 这
[her] [frʌm; frəm][ˌɪn'saɪd][ə; eɪ] ['kaʊz] [ɪr] .
hair **from** **inside** **a** **cow's** **ear** .
头发 从 里面 一个 牛的 耳朵 .

一位思想家发现，从牛耳内侧取下毛发，可以代替艺术家使用的骆驼毛画笔。

[ɪf] [juː; jʊ][wɜːrk][ɪn][æn; ən] ['ɑːfɪs] [θɪŋk] [ʌp][sʌm; səm][aʊt] - [dɔːr] [voʊ'keɪʃ(ə)n] .
If **you** **work** **in** **an** **office** **think** **up** **some** **out** **-** **door** **vocation** .
如果 你 工作 在 一个 办公室 思考 向上 一些 出去 - 门 职业 .

如果你在办公室工作，不妨考虑一些户外职业。

[groʊ] ['sʌmθɪŋ] , [reɪz] ['sʌmθɪŋ] , [get] ['ɪntrəstɪd] [ɪn] ['ænɪmlz] .
Grow **something** **,** **raise** **something** **,** **get** **interested** **in** **animals** .
生长 某物 , 增加 某物 , 得到 感兴趣的 在 动物 .

种点什么，养点什么，或者对动物感兴趣。

['stʌdi] [ðə; ði]['mɑːrkɪt] [nɪr] [juː; jʊ] , [kri'eɪt] , [prə'duːs] , [ɔːr] [reɪz] ['sʌmθɪŋ] [tuː; tə] [sel] .
Study **the** **market** **near** **you** **,** **create** **,** **produce** **,** **or** **raise** **something** **to** **sell** .
学习 这 市场 靠近 你 , 创造 , 生产 , 或者 增加 某物 到 卖 .

研究你附近的市场，创造、生产或养殖一些东西来出售。

[ɪf] [nɑːt][fɔːr; fər] ['mʌni] , [fɔːr; fər][ðə; ði]['fɔːrsɪz][ʌv; əv][laɪf][ðə; ði][wɜːrk] ['gɪvz] .
If **not** **for** **money** **,** **for** **the** **forces** **of** **life** **the** **work** **gives** .
如果 不是 为了 钱 , 为了 这 力量 的 生活 这 工作 给予 .

即使不是为了金钱，也是为了这份工作带给人们的生活力量。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] [juː; jʊ][frʌm; frəm]['hæbɪts] , [frʌm; frəm] ['spekjuleɪtɪŋ] , [frʌm; frəm] ['gæmblɪŋ] , [frʌm; frəm]
It **will** **keep** **you** **from** **habits** **,** **from** **speculating** **,** **from** **gambling** **,** **from**
它 将要 保持 你 从 习惯 , 从 推测 , 从 赌博 , 从
['pɑːlətɪks][ænd; ənd] ['ʌðər] ['iːvəlz] .
politics **and** **other** **evils** .
政治 和 其他 罪恶 .

它能让你远离不良嗜好、投机取巧、赌博、政治和其他罪恶。

[bɪld] ['sʌmθɪŋ] , [reɪz] ['tʃɪkɪnz] , [pets] , [ʃiːp] , ['kæt(ə)l] , [ɔːr] [groʊ] ['flaʊərz] , [fruːts] , ['beriz] .
Build **something** **,** **raise** **chickens** **,** **pets** **,** **sheep** **,** **cattle** **,** **or** **grow** **flowers** **,** **fruits** **,** **berries** .
建造 某物 , 增加 鸡 , 宠物 , 羊 , 牛 , 或者 生长 花朵 , 水果 , 浆果 .

建造一些东西，饲养鸡、宠物、羊、牛，或者种植花卉、水果、浆果。

[wɜːrk] [wɪð; wɪθ] ['neɪtʃər] .
WORK **WITH** **NATURE** .
工作 和 自然 .

与自然和谐共处。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] ['veri] ['hɑːrməni] [ʌv; əv] [sək'ses] .
This **is** **the** **very** **harmony** **of** **success** .
这 是 这 非常 和谐 的 成功 .

这就是成功的精髓所在。

[ɪn][ˌaɪ 'tiː][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][ɪn] [tʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l] [ɪn'telɪdʒəns] , [wɪl] [get][ðə; ði] ['ɪnfloʊ] [ʌv; əv]

In	it	you	will	be	in	touch	with	Universal	Intelligence	,	will	get	the	inflow	of
在	它	你	将要	是	在	触碰	和	普遍的	智力	,	将要	得到	这	流入	的

['ɪnfɪnət] [laɪf] ,

Infinite	Life	,
无限	生活	,

在其中，你将与宇宙智慧相连，获得无限生命的流入。

[ænd; ənd] [θruː] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kiːp] ['groʊɪŋ] .

and	thru	it	will	keep	growing	.
和	通过	它	将要	保持	生长	.

并且它将持续增长。

[jʊr; jər]['leɪt(ə)nt] ['paʊɚz] : [teɪk] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][jʊr; jər]['pɜːrsən(ə)l] [ə'bɪlətiz] .

YOUR	LATENT	POWERS	:	Take	account	of	your	personal	abilities	.
你的	潜	权力	:	拿	帐户	的	你的	个人的	能力	.

你的潜在能力：充分发挥你的个人能力。

[jʊr; jər] [gɪfts] , ['tælənts] , ['fɔːrsɪz] , [ɪ'kwɪpmənt] .

Your	gifts	,	talents	,	forces	,	equipment	.
你的	礼物	,	天赋	,	力量	,	设备	.

你的天赋、才能、力量、装备。

[wʌt] [pər] [sent] [ɑːr; ər][juː; jʊ]['juːzɪŋ] ?

What	per	cent	are	you	using	?
什么	每	中心	是	你	使用	?

你使用的百分比是多少?

[moʊst]['piːp(ə)l][ɑːr; ər][nɑːt]['juːzɪŋ]['oʊvər] - [pər] [sent] [ʌv; əv][ðer; ðər]['kæpɪt(ə)l][ʌv; əv]['pɜːrsən(ə)l] ['paʊər]

Most	people	are	not	using	over	20	per	cent	of	their	capital	of	personal	power
最多	人们	是	不是	使用	超过	-	每	中心	的	他们的	首都	的	个人的	力量

.

:

.

大多数人没有充分利用自身20%以上的个人能力。

[ðə; ði] - [pər] [sent] [laɪz] ['dɔːrmənt] .

The	80	per	cent	lies	dormant	.
这	-	每	中心	谎言	休眠	.

其余80%处于休眠状态。

[waɪ] [hæv; həv]['oʊnli] - [pər] [sent] [ʌv; əv][jʊr; jər] [ʃer] [ʌv; əv] [laɪf] , [sək'ses] , ['hɑːrməni] [ænd; ənd]

Why	have	only	20	per	cent	of	your	share	of	Life	,	Success	,	Harmony	and
为什么	有	仅有的	-	每	中心	的	你的	分享	的	生活	,	成功	,	和谐	和

['hæpinəs] ,

Happiness	,
幸福	,

为什么你只能拥有人生、成功、和谐与幸福的20%?

[wen] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] - [pər] [sent] .

when	you	should	have	100	per	cent	.
什么时候	你	应该	有	-	每	中心	.

当你应该达到100%的时候。

[ðer; ðər][ɑːr; ər][bɪg]['praɪzɪz] [ə'weɪtɪŋ] [jʊr; jər]['leɪt(ə)nt] ['paʊɚz] .

There	are	big	prizes	awaiting	your	latent	powers	.
那里	是	大的	奖品	等待中	你的	潜	权力	.

你的潜在能力蕴藏着巨大的回报。

[æt; ət] ['evri] [tɜːrn][ʌv; əv][ðə; ði] [weɪ] , [juː; jʊ][kæn; kən] [riːd] [ðə; ði][saɪn] : " ['wɑːntɪd] .

At	every	turn	of	the	way	,	you	can	read	the	sign	:	"	Wanted	.
在	每一个	转动	的	这	方式	,	你	能	读	这	符号	:	"	通缉	.

在每个转弯处，你都能看到这样的标志："通缉"。

[men][wɪð; wɪθ]['paʊər] .
Men **with** **Power** **.**
男人 和 力量 .

有权势的男人们。

" [ðer; ðər][ɪz][æn; ən] [ˌʌnɪk'splɔ:rd] ['kɑ:ntɪnənt][ɪn][jʊr; jər] ['bi:ɪŋ] .
" **There** **is** **an** **unexplored** **continent** **in** **your** **Being** **.**
" 那里 是 一个 未探索的 大陆 在 你的 存在 .

“你的存在中蕴藏着一片未知的大陆。”

[goʊ]['ɪntu:][ˌaɪ 'ti:] , [brɪŋ] [aʊt][ɪts] ['rɪtʃɪz] , [fɔ:r; fər] [jɔ:r'self] [ænd; ənd][fɔ:r; fər][ðə; ði][wɜ:rld] .
Go **into** **it** **,** **bring** **out** **its** **riches** **,** **for** **yourself** **and** **for** **the** **world** **.**
去 进入 它 , 带来 出去 它是 财富 , 为了 你自己 和 为了 这 世界 .

深入其中，发掘它的宝藏，为了你自己，也为了世界。

[pər'sɪstəns] [ænd; ənd] ['plænɪŋ] :
PERSISTENCE **AND** **PLANNING** **:**
持久性 和 规划 :

坚持与计划:

[ə; eɪ][plæn][ɪz][ə; eɪ] ['maɪti] [sɔ:rs] [ʌv; əv]['paʊər] .
A **plan** **is** **a** **mighty** **source** **of** **power** **.**
一个 计划 是 一个 强大的 来源 的 力量 .

计划是强大的力量源泉。

[du:][nɑ:t][wɜ:rk][ænd; ənd][lɪv; laɪv] " [hɪt] - [ɔ:r] - [mɪs] " [ɪn][jʊr; jər] [æk'tɪvətiz] [deɪ] [baɪ] [deɪ] .
Do **not** **work** **and** **live** **"** **hit** **-** **or** **-** **miss** **"** **in** **your** **activities** **day** **by** **day** **.**
做 不是 工作 和 居住 " 打 - 或者 - 错过 " 在 你的 活动 天 经过 天 .

不要每天的工作和生活都抱着“碰运气”的态度。

[hæv; həv][ə; eɪ][plæn] .
Have **a** **plan** **.**
有 一个 计划 .

制定计划。

[sɪt][ɪn]['saɪləns][ə; eɪ][fju:]['moʊmənts] [i:tʃ] ['mɔ:rnɪŋ] [ænd; ənd] [kri'eɪt] [ə; eɪ][plæn] .
Sit **in** **Silence** **a** **few** **moments** **each** **morning** **and** **create** **a** **plan** **.**
坐 在 沉默 一个 很少 时刻 每个 早晨 和 创造 一个 计划 .

每天早上静坐片刻，制定一个计划。

[ju:; jʊ][kæn; kən]['dʌb(ə)l][jʊr; jər] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .
You **can** **double** **your** **efficiency** **.**
你 能 双倍的 你的 效率 .

你可以将效率提高一倍。

[θɪŋk] [aʊt][ə; eɪ][plæn] , ['oʊpən][ə; eɪ] [wei] .
Think **out** **a** **plan** **,** **open** **a** **way** **.**
思考 出去 一个 计划 , 打开 一个 方式 .

想出一个计划，开辟一条道路。

[get][æn; ən] [ɪ'fektʃuəl] ['ɪnsaɪt] .
Get **an** **effectual** **insight** **.**
得到 一个 有效的 洞察力 .

获得有效的洞察力。

[ki:p] [jʊr; jər][plæn]['ʌndər][jʊr; jər][kæp] , [ænd; ənd][wɜ:rk][ˌaɪ 'ti:][aʊt] .
Keep **your** **plan** **under** **your** **cap** **,** **and** **work** **it** **out** **.**
保持 你的 计划 在下面 你的 帽 , 和 工作 它 出去 .

把计划控制在预算范围内，然后好好计划。

[pər'sɪst][ɪn][jʊr; jər][plæn] .
Persist **in** **your** **plan** **.**
坚持 在 你的 计划 .

坚持你的计划。

[stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .
Stick to it .
戳 到 它 .

坚持下去。

['nevər] [groʊ] ['saʊər][ɔːr] ['negətɪv] [ɪn][jʊr; jər] ['mænər] .
Never grow sour or negative in your manner .
绝不 生长 酸的 或者 消极的 在 你的 方式 .

永远不要变得脾气暴躁或消极。

[kiːp] [swiːt] .
Keep sweet .
保持 甜的 .

保持甜蜜。

[ɪf] [jʊr; jər][plæn][ɪz] [blɑːkt] , [dɪg][ɪn] [ə'nʌðər] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .
If your plan is blocked , dig in another direction .
如果 你的 计划 是 已屏蔽 , 挖 在 其他 方向 .

如果你的计划受阻，那就换个方向挖掘。

[bɪld] [ə; eɪ] [nuː] [faʊn'deɪʃ(ə)n] .
Build a new foundation .
建造 一个 新的 基础 .

建立新的基础。

[ʃeɪk] [ɔːf] [dauts] [ænd; ənd][stɑːrt] [nuː] .
Shake off doubts and start new .
摇 离开 疑虑 和 开始 新的 .

抛开疑虑，重新开始。

[ən'les] [jʊr; jər] [sək'ses] [meɪks] [juː; jʊ] ['hæpi] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [sək'ses] .
Unless your success makes you happy it is not success .
除非 你的 成功 制作 你 快乐的 它 是 不是 成功 .

除非成功能让你感到快乐，否则它就不是真正的成功。

[diːp] [æt; ət][ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] [laɪz] ['hæpinəs] .
Deep at the heart of the Universe lies happiness .
深的 在 这 心 的 这 宇宙 谎言 幸福 .

宇宙深处蕴藏着幸福。

[lɪv; laɪv] ['kloʊsli] [tuː; tə] [ðæt] [hɑːrt] , [ɪn] [pər'sɪstənt] ['paʊər] [ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] .
Live closely to that heart , in persistent power of service .
居住 密切 到 那 心 , 在 执着的 力量 的 服务 .

活出那份真挚的情感，以持续不断的奉献精神服务他人。

[ɪm'pɜːrsəneɪt] [jʊr; jər] [dɪ'zaɪɝz] : [ɪm'pɜːrsəneɪt] ['greɪtnəs] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [greɪt] .
IMPERSONATE YOUR DESIRES : Impersonate greatness and you will become great .
模仿 你的 欲望 : 模仿 伟大 和 你 将要 变得 伟大的 .

模仿你的渴望：模仿伟大，你就会变得伟大。

[ɪm'pɜːrsəneɪt] ['lʌvlinəs] [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [bɪ'kʌm] ['lʌvli] .
Impersonate loveliness and you will become lovely .
模仿 可爱 和 你 将要 变得 迷人的 .

模仿可爱的人，你就会变得可爱。

[waɪ] [duː] ['æktər] [bɪ'kʌm] [ˌmætn'eɪ] ['aɪdəlz] ?
Why do actors become matinee idols ?
为什么 做 演员 变得 午场 偶像 ?

为什么演员会成为银幕偶像?

[ðeɪ] [kʊd; kəd] ['redɪli] ['mæri] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] [taɪmz] [ə; eɪ] [mʌnθ] .
They could readily marry a hundred times a month .
他们 可以 容易 结婚 一个 百 时代 一个 月 .

他们一个月可以轻松结婚一百次。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt][ɪm'pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər][æn; ən]['æktər][tuː; tə][rɪ'meɪn] [ˌʌn'mærid] .

It	is	quite	impossible	for	an	actor	to	remain	unmarried	.
它	是	相当	不可能的	为了	一个	演员	到	保持	未婚	.

演员保持单身是完全不可能的。

[wʌt] [ɪz][ðə; ði]['siːkrət] ?

What	is	the	secret	?
什么	是	这	秘密	?

秘诀是什么?

[kæn; kən][ə; eɪ]['pɜːrs(ə)n][get][ˌaɪ 'tiː] ?

Can	a	person	get	it	?
能	一个	人	得到	它	?

人会得这种病吗?

['sɜːrt(ə)nli] ; [hɪr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] .

Certainly	;	here	it	is	.
当然	;	这里	它	是	.

当然，就是这个。

['æktər] [ɪm'pɜːrsəneɪt] ['hɪroʊz] , ['vilənz] , ['mɑːd(ə)l] ['hʌzbəndz] , ['derɪŋ] ['lʌvəz] , [ɪn][ə; eɪ]['riːəl] [weɪ] .

Actors	impersonate	heroes	,	villains	,	model	husbands	,	daring	lovers	,	in	a	real	way	.
演员	模仿	英雄	,	反派	,	模型	丈夫们	,	大胆	恋人	,	在	一个	真实的	方式	.

演员们以逼真的方式扮演英雄、恶棍、模范丈夫、大胆的情人。

[ðeɪ] [θɪŋk] , [plæn] , [ænd; ənd][treɪn] [ðəm'selvz] [tuː; tə] [ɪm'pɜːrsəneɪt] [ðə; ði] ['kærəktər] ,

They	think	,	plan	,	and	train	themselves	to	impersonate	the	character	,
他们	思考	,	计划	,	和	火车	他们自己	到	模仿	这	特点	,

他们会思考、计划并训练自己来扮演角色。

[ðeɪ] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][soʊ]['riːəl] [ðæt] ['piːp(ə)l] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ðer; ðər]

they	make	it	so	real	that	people	think	it	must	be	a	part	of	their
他们	制作	它	所以	真实的	那	人们	思考	它	必须	是	一个	部分	的	他们的

['neɪtʃər] .

nature	.
自然	.

他们把事情做得如此逼真，以至于人们认为这一定是他们本性的一部分。

[juː; jʊ][kæn; kən][duː][ˌaɪ 'tiː] , [jʌŋ] [mæn] , ['bætʃələr] , ['wɪdoʊər] .

You	can	do	it	,	young	man	,	bachelor	,	widower	.
你	能	做	它	,	年轻的	男人	,	学士	,	鳏夫	.

你能行的，年轻人，单身汉，鳏夫。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['oʊnli][hæf][ə; eɪ][mæn] , [hæf][ə; eɪ]['lʌvər] , [ɪm'pɜːrsəneɪt] [ə; eɪ] [hoʊl] [wʌn] .

If	you	are	only	half	a	man	,	half	a	lover	,	impersonate	a	whole	one	.
如果	你	是	仅有的	一半	一个	男人	,	一半	一个	情人	,	模仿	一个	所有的	一	.

如果你只有半个男人，半个情人，那就装成一个完整的男人或情人。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][soʊ] ['bæʃfl] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [juː; jʊ] [blʌʃ] [tuː; tə] [wɔːk] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər][best][gɜːrl] ,

If	you	are	so	bashful	that	it	makes	you	blush	to	walk	with	your	best	girl	,
如果	你	是	所以	害羞的	那	它	制作	你	脸红	到	走	和	你的	最好的	女孩	,

如果你害羞到和最好的女孩一起散步都会脸红，

[ɪn][ðə; ði] ['gɑːrdn] [wer] [ðə; ði] ['flaʊərz] [ɑːr; ər][ɪn][bed] , [ɪm'pɜːrsəneɪt] [ə; eɪ] ['dæʃɪŋ] , [der] - ['dev(ə)l] ,

in	the	garden	where	the	flowers	are	in	bed	,	impersonate	a	dashing	,	dare	-	devil	,
在	这	花园	在哪里	这	花朵	是	在	床	,	模仿	一个	帅气	,	敢	-	魔鬼	,

在花园里，鲜花盛开的地方，模仿一个英俊潇洒、胆大妄为的人。

[skæmp][ʌv; əv][ˌfæsɪ'neɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][jʊr; jər] ['swiːthɑːrt] [wɪl] [feɪnt][frʌm; frəm][ə'dɔːrəb(ə)l] [blɪs]

scamp	of	fascination	,	and	your	sweetheart	will	faint	from	adorable	bliss
恶棍	的	魅力	,	和	你的	亲爱的	将要	头晕的	从	可爱的	极乐

[ænd; ənd][fɔːl]['ɪntuː][jʊr; jər][ɑːrmz] .

and	fall	into	your	arms	.
和	落下	进入	你的	武器	.

令人着迷的顽皮小精灵，会让你的爱人欣喜若狂，晕倒在你怀里。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ] ['kaʊərd] [ɪm'pɜːrsəneɪt] [ə; eɪ]['hɪroʊ] , [ʌn'tɪl][juː; jʊ][ɑːr; ər][wʌn] .

If	you	are	a	coward	impersonate	a	hero	,	until	you	are	one	.
如果	你	是	一个	懦夫	模仿	一个	英雄	,	直到	你	是	一	.

如果你是个懦夫，那就假装成英雄，直到你真的成为英雄。

[duː][nɑːt][stænd][ɑːn][wʌn] [fʊt] , [ɔːr][baɪt][jʊr; jər] ['fiŋgəneilz] , [ɔːr][ter; tɪ(ə)r][ðə; ði][rɪm][ɔːf][jʊr; jər][hæt] ,

Do	not	stand	on	one	foot	,	or	bite	your	fingernails	,	or	tear	the	rim	off	your	hat	,
做	不是	站立	在	一	脚	,	或者	咬	你的	指甲	,	或者	撕	这	轮缘	离开	你的	帽子	,

不要单脚站立，不要咬指甲，也不要撕掉帽檐。

['traɪɪŋ] [tuː; tə] [tel] [ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] , ['helθi] ['twentiəθ] ['sentʃəri] [jʌŋ] ['wʊmən] [juː; jʊ] [lʌv] [hɜːr; hər] .

trying	to	tell	a	beautiful	,	healthy	twentieth	century	young	woman	you	love	her	.
尝试	到	告诉	一个	美丽的	,	健康	第二十	世纪	年轻的	女士	你	爱	她	.

试图向一位美丽健康的二十世纪年轻女性表达爱意。

[juːl] [biː; bi][ɔːl][tuː; tə][ðə; ði] ['mʌstərd] .

You'll	be	all	to	the	mustard	.
你会	是	全部	到	这	芥末	.

你肯定会非常满意。

[duː] ['sʌmθɪŋ] [breɪv] .

Do	something	brave	.
做	某物	勇敢的	.

做件勇敢的事。

[goʊ]['haɪər][ə; eɪ][kɪd] [ðæt] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['swɪmər] ,

Go	hire	a	kid	that	is	a	good	swimmer	,
去	聘请	一个	孩子	那	是	一个	好的	游泳运动员	,

去雇佣一个游泳好的孩子，

[tuː; tə][fɔːl]['ɪntuː][ðə; ði] [leɪk] [æz; əz][juː; jʊ][ænd; ənd][jʊr; jər] ['swiːthɑːrt] [ɑːr; ər] ['wɔːkɪŋ] [pæst] ,

to	fall	into	the	lake	as	you	and	your	sweetheart	are	walking	past	,
到	落下	进入	这	湖	作为	你	和	你的	亲爱的	是	步行	过去的	,

当你和你的爱人走过湖边时，你不小心掉进了湖里。

[ðen] [θroʊ] [bæk] [jʊr; jər] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd][ter; tɪ(ə)r][ɔːf][jʊr; jər][koʊt][ænd; ənd] [liːp] [ɪn] ,

then	throw	back	your	shoulders	and	tear	off	your	coat	and	leap	in	,
然后	扔	后退	你的	肩膀	和	撕	离开	你的	外套	和	飞跃	在	,

然后挺直肩膀，脱掉外套，跳进去。

[ðə; ði][kɪd] [wɪl] [get][juː; jʊ][tuː; tə] [ʃɔːr] , [bʌt; bət] [juːl] [biː; bi][ə; eɪ]['hɪroʊ][ɪn][hɜːr; hər] [aɪz] .

the	kid	will	get	you	to	shore	,	but	you'll	be	a	hero	in	her	eyes	.
这	孩子	将要	得到	你	到	支撑	,	但	你会	是	一个	英雄	在	她	眼睛	.

孩子会带你到岸边，但在她眼里，你会成为英雄。

[ɪm'pɜːrsəneɪt] [ðə; ði]['hɪroʊ] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [wɪn][ðə; ði]['heroʊɪn] .

Impersonate	the	hero	,	and	you	will	win	the	heroine	.
模仿	这	英雄	,	和	你	将要	赢	这	女英雄	.

模仿英雄，你就能赢得女主角的芳心。

[jʌŋ] ['wʊmən] , [ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] ['mæri] [ə; eɪ]['hɪroʊ] , [ɪm'pɜːrsəneɪt] ['bjuːti] .

Young	woman	,	if	you	would	marry	a	hero	,	impersonate	beauty	.
年轻的	女士	,	如果	你	会	结婚	一个	英雄	,	模仿	美丽	.

年轻女子，如果你想嫁给一位英雄，那就装出一副美貌的模样。

['meɪd(ə)n]['leɪdi][ʌv; əv][kwaɪt][ɪm'pɑːsəb(ə)l][eɪdʒ] , [ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] ['mæri] [ðə; ði][best][mæn][ɪn][ðə; ði]

Maiden	**lady**	**of**	**quite**	**impossible**	**age**	**,**	**if**	**you**	**would**	**marry**	**the**	**best**	**man**	**in**	**the**
少女	女士	的	相当	不可能的	年龄	,	如果	你	会	结婚	这	最好的	男人	在	这

[wɜːrld] ,

world	**,**
世界	,

一位年纪大到不可思议的少女，如果你愿意嫁给世界上最好的男人，

[ɪm'pɜːrsəneɪt] [juːθ] [ænd; ənd] ['bjuːti] .

impersonate	**youth**	**and**	**beauty**	**.**
模仿	青年	和	美丽	.

模仿青春美貌。

[dɪr] ['læŋgwɪʃɪŋ] ['wɪdoʊ] , [ɪf] [juː; jʊ] [wʊd] ['mæri] [ə; eɪ]['riːəl][mæn] , [ɪm'pɜːrsəneɪt] [juːθ] , ['bjuːti]

Dear	**languishing**	**widow**	**,**	**if**	**you**	**would**	**marry**	**a**	**real**	**man**	**,**	**impersonate**	**youth**	**,**	**beauty**
亲爱的	萎靡不振	寡妇	,	如果	你	会	结婚	一个	真实的	男人	,	模仿	青年	,	美丽

[ænd; ənd] [welθ] .

and	**wealth**	**.**
和	财富	.

亲爱的凄惨寡妇，如果你想嫁给一个真正的男人，就装出年轻、美丽、富有的样子。

[juː; jʊ] [wɪl] [wɪn] .

You	**will**	**win**	**.**
你	将要	赢	.

你会赢的。

[ðə; ði] [ɑːdz] [ɑːr; ər] [mʌtʃ] [ə'genst] [juː; jʊ] [hɪr] [ɪn][ðə; ði] [iːst] ,

The	**odds**	**are**	**much**	**against**	**you**	**here**	**in**	**the**	**East**	**,**
这	赔率	是	很多	反对	你	这里	在	这	东方	,

在东部地区，你的胜算非常渺茫。

[wer] [ɪn] ['evri] [steɪt] [ðer; ðər][ɑːr; ər]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ænd; ənd]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [mɔːr]

where	**in**	**every**	**state**	**there**	**are**	**thousands**	**and**	**thousands**	**of**	**more**
在哪里	在	每一个	状态	那里	是	数千	和	数千	的	更多的

['wɪmɪn] [ðæn; ðən][ðer; ðər][ɑːr; ər][men] ,

women	**than**	**there**	**are**	**men**	**,**
女性	比	那里	是	男人	,

每个州的女性人数都比男性人数多出成千上万倍，

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] [wɪn] .

but	**you**	**will**	**win**	**.**
但	你	将要	赢	.

但你终将获胜。

[men] ['fɑːloʊ] ['æktrəsɪz] [ə'raʊnd] [ðə; ði][wɜːrld][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɪm'pɜːrsəneɪt] [lʌv] , ['pæʃ(ə)n] ,

Men	**follow**	**actresses**	**around**	**the**	**world**	**because**	**they**	**impersonate**	**love**	**,**	**passion**	**,**
男人	跟随	女演员	大约	这	世界	因为	他们	模仿	爱	,	热情	,

['bjuːti] , ['vɜːrtʃuː][ænd; ənd] ['noʊbəlnɪs] .

beauty	**,**	**virtue**	**and**	**nobleness**	**.**
美丽	,	美德	和	高贵	.

世界各地的男人追随女演员，因为她们象征着爱情、激情、美丽、美德和高尚。

[ðə; ði][men] ['riːəli] [θɪŋk] ['æktrəsɪz] [mʌst; məst] [pə'zes] [wʌt] [ðeɪ] [pɔːr'treɪ] .

The	**men**	**really**	**think**	**actresses**	**must**	**possess**	**what**	**they**	**portray**	**.**
这	男人	真的	思考	女演员	必须	具有	什么	他们	写真	.

男人们真的认为女演员必须拥有她们所扮演的角色的内在品质。

[juː; jʊ] [siː] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] ['θɪŋkɪŋ] .

You	**see**	**,**	**it**	**is**	**all**	**a**	**matter**	**of**	**thinking**	**.**
你	看	,	它	是	全部	一个	事情	的	思维	.

你看，这一切都取决于你的想法。

[ˌaɪ ˈtiː] [dʌz] [nɑːt] [ˈmætər] [haʊ] [ˈmeni] [taɪmz] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz] [lɔːst] [ɑːn][ðə; ði] [ˈreɪsɪz] ,

It	does	not	matter	how	many	times	a	man	has	lost	on	the	races	,
它	做	不是	事情	如何	许多	时代	一个	男人	有	丢失的	在	这	种族	,

一个人在赛马比赛中输过多少次并不重要，

[ɪf] [hiː; hi][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [spɔːrt][hiː; hi] [wɪl] [bet][ɑːn][ðə; ði][nekst] [hɔːrs] [ðæt] [lʊks] [gʊd] [tuː; tə][hɪm; ɪm]

if	he	is	a	good	sport	he	will	bet	on	the	next	horse	that	looks	good	to	him
如果	他	是	一个	好的	运动	他	将要	赌注	在	这	下一个	马	那	看起来	好的	到	他

.

:

.

如果他是个有风度的人，他就会押注下一匹他觉得不错的马。

['wɪmɪn] [niːd] [tuː; tə] [ɪmˈpɜːrsəneɪt] ['lʊkɪŋ] [gʊd] , ['betər] , [best] .

Women	need	to	impersonate	looking	good	,	better	,	best	.
女性	需要	到	模仿	寻找	好的	,	更好的	,	最好的	.

女性需要不断模仿，让自己看起来更好、更漂亮、最棒。

[nɑːt][ɑːn] [əˈkeiʒənz] ['oʊnli] , [bʌt; bət][ɔːl][ðə; ði][taɪm] .

Not	on	occasions	only	,	but	all	the	time	.
不是	在	场合	仅有的	,	但	全部	这	时间	.

不是偶尔，而是一直如此。

[men] [laɪk] ['wɪmɪn] [huː] [ɑːr; ər] [gʊd] [pælz] .

Men	like	women	who	are	good	pals	.
男人	喜欢	女性	WHO	是	好的	朋友们	.

男人喜欢能成为好朋友的女人。

[soʊ] ['leɪdiz] [ɪmˈpɜːrsəneɪt] ['sɪmpəθi] , ['kaɪndnəs] , ['peɪʃ(ə)ns] , [gʊd] ['feloʊʃɪp] , [ɪnˈθuːziæzəm] , [ɪn]

So	ladies	impersonate	sympathy	,	kindness	,	patience	,	good	fellowship	,	enthusiasm	,	in
所以	女士们	模仿	同情	,	仁慈	,	耐心	,	好的	奖学金	,	热情	,	在

[ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] ['ɪntrəst] [men] .

the	things	that	interest	men	.
这	事物	那	兴趣	男人	.

所以，女士们会在男士感兴趣的事情上表现出同情心、善良、耐心、友善和热情。

[ɪf] [juː; jʊ] [bɪˈlɔːŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɪtrəs] ['fæməli] , [ɪmˈpɜːrsəneɪt] [ðə; ði] [piːtʃ] .

If	you	belong	to	the	Citrus	family	,	impersonate	the	Peach	.
如果	你	属于	到	这	柑橘	家庭	,	模仿	这	桃	.

如果你属于柑橘科，那就模仿桃子。

[ɪf] [juː; jʊ] [bɪˈlɔːŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['net(ə)l] ['fæməli] , [ɪmˈpɜːrsəneɪt] [ðə; ði] ['vaɪələt] .

If	you	belong	to	the	Nettle	family	,	impersonate	the	Violet	.
如果	你	属于	到	这	荨麻	家庭	,	模仿	这	紫色	.

如果你属于荨麻科，就模仿紫罗兰。

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi][soʊ] ['hoʊmli] [ðæt] [jʊr; jər] [feɪs] [peɪnz] [juː; jʊ] ,

You	may	be	so	homely	that	your	face	pains	you	,
你	可能	是	所以	家常的	那	你的	脸	疼痛	你	,

你可能长相丑陋到让你自己都感到痛苦，

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

[bʌt; bət] [θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪmˌpɜːrsəˈneɪʃn] [ʌv; əv] [ˈbjuːti] [juː; jʊ][kæn; kən] [bai] [æt; ət][ðə; ði] [drʌg]
but **think** **of** **the** **impersonations** **of** **beauty** **you** **can** **buy** **at** **the** **drug**
但 思考 的 这 模仿 的 美丽 你 能 买 在 这 药品
[stɔːr] .
store **.**
店铺 .

但想想你在药店里能买到的那些虚假的美丽吧。

[ɪmˈpɜːrsəneɪt] [ˈsaɪləns] .
Impersonate **silence** **.**
模仿 沉默 .

假装沉默。

[ə; eɪ] [jʌŋ] [ˈleɪdi][ɪn] [ˌfɪləˈdelfɪr] [lɔːst][hɜːr; hər] [vɔɪs] [ænd; ənd][ʃiː; ʃi][hæd; həd] [ˌnaɪnˈtiːn] [prəˈpəʊzlz]
A **young** **lady** **in** **Philadelphia** **lost** **her** **voice** **and** **she** **had** **nineteen** **proposals**
一个 年轻的 女士 在 费城 丢失的 她 嗓音 和 她 有 十九 提案
[ðæt] [jɪr] .
that **year** **.**
那 年 .

费城一位年轻女子失声了，但她那一年却收到了十九份求婚。

[ɪmˈpɜːrsəneɪt] [fɔːrm] .
Impersonate **form** **.**
模仿 形式 .

模仿形式。

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi][æz; əz][ˈæŋgjələr][æz; əz][ðə; ði] [striːts] [ɪn][ˈbɔːstən; ˈbɑːstən] ,
You **may** **be** **as** **angular** **as** **the** **streets** **in** **Boston** **,**
你 可能 是 作为 角度 作为 这 街道 在 波士顿 ,

你可能像波士顿的街道一样棱角分明，

[jet] [ˈɔːlmoʊst] [ˈeni] [dɪˈpɑːrtmənt] [stɔːr] [wɪl] [ʃeɪp] [juː; jʊ] [ʌp] .
yet **almost** **any** **department** **store** **will** **shape** **you** **up** **.**
然而 几乎 任何 部门 店铺 将要 形状 你 向上 .

然而，几乎任何一家百货商店都能帮你塑形。

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi][soʊ][fæt] [ðæt] [juː; jʊ] [ˈhævnt] [siːn] [jʊr; jər] [fiːt] [ɪn] [ˈjɪrz] ,
You **may** **be** **so** **fat** **that** **you** **haven't** **seen** **your** **feet** **in** **years** **,**
你 可能 是 所以 胖的 那 你 还没有 已见 你的 脚 在 年 ,

你可能胖到好几年都没见过自己的脚了。

[stɪl] [juː; jʊ][kæn; kən] [ɪmˈpɜːrsəneɪt] [soʊ] [mʌtʃ] [gʊd] [ˈneɪtʃər] [ðæt] [men] [wɪl] [biː; bi] [əˈtræktɪd] [tuː; tə]
still **you** **can** **impersonate** **so** **much** **good** **nature** **that** **men** **will** **be** **attracted** **to**
仍然 你 能 模仿 所以 很多 好的 自然 那 男人 将要 是 吸引 到
[juː; jʊ][æz; əz] [ˈflaʊərz] [tuː; tə][ðə; ði][sʌn] .
you **as** **flowers** **to** **the** **sun** **.**
你 作为 花朵 到 这 太阳 .

不过，你仍然可以表现得如此善良，以至于男人会像花朵被阳光吸引一样被你吸引。

[hæv; həv] [ˈkɑːnfɪdəns] [ɪn] [ˈevriθɪŋ] [juː; jʊ][duː] ,
Have **confidence** **in** **everything** **you** **do** **,**
有 信心 在 一切 你 做 ,

要对自己所做的一切都充满信心。

['i:v(ə)n] [wen] [ju:; jʊ] [i:t] ['sɒsɪdʒɪz] [æt; ət][ə; eɪ] [kwɪk] [lʌntʃ] [nekst] [dɔ:r] [tu:; tə][ðə; ði][dɔ:g] -

even	when	you	eat	sausages	at	a	quick	lunch	next	door	to	the	dog	-
甚至	什么时候	你	吃	香肠	在	一个	快的	午餐	下一个	门	到	这	狗	-

['kætʃər; 'ketʃər] .

catcher	.
捕手	.

即使你只是在狗贩子隔壁匆匆吃个香肠午餐。

[hel] [ɪz][nɑ:t] [peɪvd] [wɪð; wɪθ] [gʊd] [ɪn'tenʃən] .

Hell	is	not	paved	with	good	intentions	.
地狱	是	不是	铺砌路面	和	好的	意图	.

地狱并非由善意铺成。

[hel] [ɪz] [peɪvd] [wɪð; wɪθ] [ˌsæŋktɪ'moʊniəs] [prɪ'tenʃənz] .

Hell	is	paved	with	sanctimonious	pretensions	.
地狱	是	铺砌路面	和	伪善的	虚荣心	.

地狱是由伪善的姿态铺成的。

[wen] [ju:; jʊ][get][ʌp] , [wer] [dʌz] [jʊr; jər][læp][goʊ] ?

When	you	get	up	,	where	does	your	lap	go	?
什么时候	你	得到	向上	,	在哪里	做	你的	膝	去	?

当你起床时，你的腿会放在哪里?

[wen] [ju:; jʊ] [lʌv] , [wer] [dʌz] [jʊr; jər] [heɪt] [goʊ] ?

When	you	love	,	where	does	your	hate	go	?
什么时候	你	爱	,	在哪里	做	你的	恨	去	?

当你爱的时候，你的恨意会去哪里?

['æftər][ju:; jʊ][hæv; həv] [wɔ:kt] [ðə; ði] [flɔ:r] [ɔ:l] [naɪt] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][get][ðə; ði]['beɪbi][tu:; tə] [sli:p] ,

After	you	have	walked	the	floor	all	night	trying	to	get	the	baby	to	sleep	,
后	你	有	步行	这	地面	全部	夜晚	尝试	到	得到	这	婴儿	到	睡觉	,

当你整夜在房间里走来走去试图哄宝宝睡觉之后，

[ju:; jʊ][kæn; kən][æt; ət] [li:st] [bi:; bi] ['θæŋkfl] [ðæt] [ju:; jʊ][du:][nɑ:t][lɪv; laɪv][ɪn] ['gri:nlənd] [wer] [ðə; ði]

you	can	at	least	be	thankful	that	you	do	not	live	in	Greenland	where	the
你	能	在	至少	是	感恩	那	你	做	不是	居住	在	格陵兰	在哪里	这

[naɪts] [ɑ:r; ər][sɪks] [mʌnθs] [lɔ:ŋ] .

nights	are	six	months	long	.
夜晚	是	六	几个月	长的	.

至少你应该庆幸自己不住在格陵兰岛，那里有长达六个月的黑夜。

[ə'vɔɪd] [hɑ:t][wɜ:rdz][ɪn]['æŋgər] , [ju:; jʊ] [maɪt] [tel] [ðə; ði] [tru:θ] .

Avoid	hot	words	in	anger	,	you	might	tell	the	truth	.
避免	热的	字	在	愤怒	,	你	可能	告诉	这	真相	.

生气时避免说激怒别人的话，你可能会说出真相。

[ə; eɪ] [ʃɪ'kɑ:goʊ] ['fɑ:ðər] [θræʃt] [hɪz; ɪz] [sʌn] [fɔ:r; fər] ['bi:ɪŋ] [aʊt] [leɪt] [æt; ət] [naɪt] .

A	Chicago	father	thrashed	his	son	for	being	out	late	at	night	.
一个	芝加哥	父亲	痛击	他的	儿子	为了	存在	出去	晚的	在	夜晚	.

芝加哥一名父亲因儿子深夜外出而对其大打出手。

[ðen] ['ædɪd] : " [wen] [aɪ][wʌz; wəz][jʊr; jər][eɪdʒ][maɪ]['fɑ:ðər] [wʊd] [nɑ:t][let][ˌem 'i:][bi:; bi][aʊt]['æftər]

Then	added	:	"	When	I	was	your	age	my	father	would	not	let	me	be	out	after
然后	额外	:	"	什么时候	我	曾是	你的	年龄	我的	父亲	会	不是	让	我	是	出去	后

[dɑ:rk] .

dark	.
黑暗的	.

然后又补充道："我像你这么大的时候，我父亲不让我天黑后出门。"

" [ðə; ði] [bɔɪ] ['ænsər] : " [ðen] [ju:; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][hæd; həd][ə; eɪ]['dev(ə)l][ʌv; əv][ə; eɪ]['fɑ:ðər] .

"	The	boy	answered	:	"	Then	you	must	have	had	a	devil	of	a	father	.
"	这	男生	回答	:	"	然后	你	必须	有	有	一个	魔鬼	的	一个	父亲	.

男孩回答说："那你一定有一个魔鬼般的父亲。"

" [ðə; ði][oʊld][mæn] [keɪm] [bæk] ['hɑːtli] : " [aɪ][hæd; həd][ə; eɪ] [dæm] [saɪt] ['betər] ['fɑːðər][ðæn; ðən]
" The old man came back hotly : " I had a damn sight better father than
" 这 老的 男人 来了 后退 热 : " 我 有 一个 该死 视线 更好的 父亲 比
[juː; jʊ][hæv; həv] .
you have .
你 有 .

老人怒气冲冲地回答说："我有一个比你父亲好得多的父亲。"

" ['fretɪŋ] [ɪz][laɪk][ə; eɪ] ['rɑːkɪŋ] [tʃer] ,
" Fretting is like a rocking chair ,
" 烦躁 是 喜欢 一个 摇滚 椅子 ,

忧虑就像摇椅一样，

[juː; jʊ][kæn; kən][duː][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv]['ædʒɪteɪtɪŋ][ɪn][ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] ['getɪŋ] ['eniwer] .
you can do a great deal of agitating in it without getting anywhere .
你 能 做 一个 伟大的 交易 的 搅拌 在 它 没有 获得 任何地方 .

你可以在其中进行很多争论，但却一无所获。

[duː][nɑːt] [kɪk] [æt; ət][ðə; ði]['skwɜːrəl] [ðæt] [rʌnz] [ʌp][tuː; tə][juː; jʊ][ɪn][ðə; ði][pɑːrk] ;
Do not kick at the squirrel that runs up to you in the park ;
做 不是 踢 在 这 松鼠 那 跑步 向上 到 你 在 这 公园 ;

不要踢在公园里跑向你的松鼠；

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]['oʊnli][mɪ'steɪkən][aɪ'dentəti] — [hiː; hi] [θɔːt] [hiː; hi] [sɔː] [ə; eɪ] [nʌt] .
it may be only mistaken identity — he thought he saw a nut .
它 可能 是 仅有的 错误 身份 — 他 想法 他 锯 一个 坚果 .

这或许只是认错了——他以为自己看到的是一颗坚果。

['tʃɪldrən] ['reɪdieɪt] [truːθ] , [ðeɪ] [ɪn'tuːɪtɪvli] [fiːl] [ænd; ənd] [ɪk'spres] [ˌaɪ 'tiː] .
Children radiate truth , they intuitively feel and express it .
孩子们 辐射 真相 , 他们 直觉上 感觉 和 表达 它 .

孩子们散发着真理的光芒，他们凭直觉感受并表达真理。

['elsi] [hæd; həd] [bɪn] [bæd][ænd; ənd][hɜːr; hər] ['mʌðər] [sent][hɜːr; hər] [ˌʌp'sterz] [tuː; tə] [tɔːk] [ˌaɪ 'tiː]['oʊvər]
Elsie had been bad and her mother sent her upstairs to talk it over
艾尔西 有 到过 坏的 和 她 母亲 发送 她 楼上 到 讲话 它 超过
[wɪð; wɪθ][gɑːd] .
with God .
和 上帝 .

艾尔西做错了事，她妈妈让她上楼去跟上帝谈谈。

['æftər][æn; ən]['aʊər][ʃiː; ʃi] [keɪm] [daʊn] [sterz] ['sɪŋɪŋ] ;
After an hour she came down stairs singing ;
后 一个 小时 她 来了 向下 楼梯 歌唱 ;

一个小时后，她唱歌下楼了；

[hɜːr; hər] ['mʌðər] [æskt] [hɜːr; hər] [wʌt] [gɑːd][hæd; həd] [sed] [tuː; tə][hɜːr; hər] .
her mother asked her what God had said to her .
她 母亲 问 她 什么 上帝 有 说 到 她 .

她母亲问她上帝对她说了什么。

" [oʊ] , " [ʃiː; ʃi] [rɪ'plaɪd] , " [gɑːd] [sed] , [greɪt] [skɔt] , ['elsi] , [dəunt] [fiːl] ['bædli] ,
" O , " she replied , " God said , Great Scott , Elsie , don't feel badly ,
" 哦 , " 她 回复 , " 上帝 说 , 伟大的 斯科特 , 艾尔西 , 不 感觉 糟糕 ,

"哦，"她回答说，"上帝说，'我的天哪，艾尔西，别难过。'"

[ðer; ðər][ɑːr; ər][ə; eɪ][lɑːt][ʌv; əv] [wɜːrs] ['piːp(ə)l][ɪn] [ðɪs] [haʊs] [ðæn; ðən][juː; jʊ][ɑːr; ər] .
there are a lot of worse people in this house than you are .
那里 是 一个 很多 的 更糟 人们 在 这 房子 比 你 是 .

这房子里比你更坏的人多了去了。

" ['les(ə)n] [fɪfθ]
" Lesson Fifth
" 课 第五

第五课

[su'pri:m] ['bɑ:di] ['bɪldɪŋ] ['meθəd]
SUPREME BODY BUILDING METHOD
最高 身体 建筑 方法

至尊健美方法

[helθ] , ['hɑ:rməni] , ['paʊər] , ['sɜ:rvɪs] : [ðæt] [ɪz] [wʌt] [ə; eɪ] [su'pri:m] ['bɑ:di] ['gɪvz] .
HEALTH , HARMONY , POWER , SERVICE : That is what a supreme body gives .
健康 , 和谐 , 力量 , 服务 : 那 是 什么 一个 最高 身体 给予 .

健康、和谐、力量、奉献：这就是一个至高无上的团体所能给予的。

[du:][nɑ:t]['ɔ:lweɪz][bi:; bi] ['teɪkɪŋ] [ker] [ʌv; əv][jʊr; jər] [helθ] ,
Do not always be taking care of your health ,
做 不是 总是 是 采取 关心 的 你的 健康 ,

不要总是想着照顾自己的健康，

[teɪk] [ker] [ʌv; əv][jʊr; jər]['bɑ:di][ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] ['dʒenəreɪt] [helθ] .
take care of your body and you will generate health .
拿 关心 的 你的 身体 和 你 将要 产生 健康 .

照顾好你的身体，你就会拥有健康。

[θɔ:t] ['ænɪmeɪt] [ðə; ði]['bɑ:di][wɪð; wɪθ] [helθ] .
Thought animates the body with health .
想法 动画 这 身体 和 健康 .

思想使身体充满活力，从而保持健康。

[ðɪs] [ɪz][æn; ən][eɪdʒ][ʌv; əv] [ɪˌlektrɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .
This is an age of electrification .
这 是 一个 年龄 的 电气化 .

这是一个电气化的时代。

[wi:; wi][ɑ:r; ər] [fed] , ['laɪtɪd] , ['hi:tɪd] , [ænd; ənd] [træns'pɔ:tid] [baɪ] [ɪˌlek'trɪsəti] .
We are fed , lighted , heated , and transported by electricity .
我们 是 美联储 , 照明 , 加热 , 和 运输 经过 电 .

我们的生活离不开电力，包括食物、照明、供暖和交通工具。

[ɪn][ðə; ði] ['laɪtnɪŋ] [peɪs] [wi:; wi][ɑ:r; ər]['goʊɪŋ] , [ðə; ði]['bɑ:di][ɪz] [nɪ'glektɪd] .
In the lightning pace we are going , the body is neglected .
在 这 闪电 步伐 我们 是 去 , 这 身体 是 被忽视的 .

在我们如此快节奏的生活中，身体往往被忽视了。

[gɪv] [θri:] ['mɪnɪts] ['mɔ:rnɪŋ] [ænd; ənd] [naɪt] [tu:; tə][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] [bɪ'loʊ] [ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl]
Give three minutes morning and night to the exercises below and you will
给 三 分钟 早晨 和 夜晚 到 这 练习 以下 和 你 将要
['streɪtn] ,
straighten ,
拉直 ,

每天早晚各花三分钟时间做以下练习，你就能挺直腰杆。

[dɪ'veləp] , [hi:l] , [ænd; ənd]['enərdʒaɪz][jʊr; jər]['bɑ:di] .
develop , heal , and energize your body .
发展 , 愈合 , 和 通电 你的 身体 .

强健体魄，修复身体，焕发活力。

['entər][ə'pɑ:n] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][æz; əz][ju:; jʊ] [wʊd] [æn; ən][ə'ri:nə][ʌv; əv]['kɑ:ŋkwest] [wer] [ju:; jʊ]

Enter	**upon**	**these**	**exercises**	**as**	**you**	**would**	**an**	**arena**	**of**	**conquest**	**where**	**you**
进入	之上	这些	练习	作为	你	会	一个	竞技场	的	征服	在哪里	你

[ɪk'spektɪd] [tu:; tə][wɪn][ðə; ðɪ] [greɪt] [praɪz][ʌv; əv][laɪf] .

expected	**to**	**win**	**the**	**great**	**prize**	**of**	**life**	**.**
预期的	到	赢	这	伟大的	奖	的	生活	.

对待这些练习，要像对待征服竞技场一样，期望赢得人生的伟大奖赏。

[ðə; ðɪ] [breθ] [ɪz] [laɪf] : [teɪk] [ə; eɪ] [di:p] , [fʊl] , [æb'dɑ:mɪn(ə)l] [breθ] [wɪð; wɪθ] [i:tʃ] ['bɑ:di] ['bɪldɪŋ]

THE	**BREATH**	**IS**	**LIFE**	**:**	**Take**	**a**	**deep**	**,**	**full**	**,**	**abdominal**	**breath**	**with**	**each**	**body**	**building**
这	气息	是	生活	:	拿	一个	深的	,	满的	,	腹部	气息	和	每个	身体	建筑

['eksərsaɪz] ,

exercise	**,**
锻炼	,

呼吸即生命：每次进行力量训练时，都要进行深长的腹式呼吸。

[ɪn'heɪl] [θru:] [ðə; ðɪ][noʊz][ænd; ənd][ɪk'spel] ['fɔ:rsfəli] [θru:] [ðə; ðɪ] [maʊθ] .

inhale	**through**	**the**	**nose**	**and**	**expel**	**forcefully**	**through**	**the**	**mouth**	**.**
吸入	通过	这	鼻子	和	驱逐	强硬地	通过	这	嘴	.

用鼻子吸气，用嘴用力呼气。

['nevər] [hoʊld][jʊr; jər] [breθ] .

NEVER	**HOLD**	**YOUR**	**BREATH**	**.**
绝不	抓住	你的	气息	.

千万不要屏住呼吸。

[fɜ:rst] ['eksərsaɪz] : [stænd] [ɪ'rekt] , [drɑ:p][hændz][tu:; tə][ðə; ðɪ][saɪd] , [klɪntʃ] [jʊr; jər][fɪsts] ['taɪtli] ,

FIRST	**EXERCISE**	**:**	**Stand**	**erect**	**,**	**drop**	**hands**	**to**	**the**	**side**	**,**	**clinch**	**your**	**fists**	**tightly**	**,**
第一的	锻炼	:	站立	直立	,	降低	双手	到	这	边	,	成交	你的	拳头	紧紧	,

第一个练习：站直，双手自然下垂于身体两侧，紧紧握住拳头。

[ðen] [wɪð; wɪθ]['mʌskjələr] ['tenʃ(ə)n] [reɪz] [fɪsts][ænd; ənd][ɑ:rmz] ['sloʊli] [haɪ] [ə'bʌv] [ðə; ðɪ] [hed] ,

then	**with**	**muscular**	**tension**	**raise**	**fists**	**and**	**arms**	**slowly**	**high**	**above**	**the**	**head**	**,**
然后	和	肌肉发达的	紧张	增加	拳头	和	武器	缓慢地	高的	多于	这	头	,

然后，绷紧肌肉，缓慢地将拳头和手臂高高举过头顶。

['teɪkɪŋ] [ə; eɪ] [di:p] , [fʊl] , [æb'dɑ:mɪn(ə)l] [breθ] [æz; əz][ju:; jʊ] [reɪz] [ðem; ðəm] ,

taking	**a**	**deep**	**,**	**full**	**,**	**abdominal**	**breath**	**as**	**you**	**raise**	**them**	**,**
采取	一个	深的	,	满的	,	腹部	气息	作为	你	增加	他们	,

抬起双脚的同时，深吸一口气，使气息充满腹部。

[rɪ'læks][ænd; ənd][ɪk'spel][ðə; ðɪ] [breθ] ['fɔ:rsfəli] [θru:] [ðə; ðɪ] [maʊθ] .

relax	**and**	**expel**	**the**	**breath**	**forcefully**	**through**	**the**	**mouth**	**.**
放松	和	驱逐	这	气息	强硬地	通过	这	嘴	.

放松，然后用力从嘴里呼气。

[rɪ'pi:t] [faɪv][taɪmz] .

Repeat	**5**	**times**	**.**
重复	5	时代	.

重复5次。

['sekənd] ['eksərsaɪz] : [pleɪs] [ðə; ðɪ][left][hænd][flæt][ɪn][ðə; ðɪ] [raɪt] , [klæsp][ðem; ðəm] , [rɪ'zɪstɪŋ]

SECOND	**EXERCISE**	**:**	**Place**	**the**	**left**	**hand**	**flat**	**in**	**the**	**right**	**,**	**clasp**	**them**	**,**	**resisting**
第二	锻炼	:	地方	这	左边	手	平坦的	在	这	正确的	,	搭扣	他们	,	抵抗

[wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ][left] ,

with	**the**	**left**	**,**
和	这	左边	,

第二个练习：将左手平放在右手上，双手交握，用左手抵抗。

[lɪft][wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] [raɪt] , ['pʊtɪŋ] [fʊl] [streŋθ] ['ɪntu:][ðə; ðɪ] ['efərt] ,

lift	**with**	**the**	**right**	**,**	**putting**	**full**	**strength**	**into**	**the**	**effort**	**,**
举起	和	这	正确的	,	推杆	满的	力量	进入	这	努力	,

用右手抬起，使出全力。

[ʌn'tɪl] [ðə; ði] [hændz] [ɑːr; ər] ['lɪftɪd] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] , ['teɪkɪŋ] [diːp] [breθ] [æz; əz] [ɪn] [ðə; ði] [fɜːrst] ['eksərsaɪz] .

until	the	hands	are	lifted	above	the	head	,	taking	deep	breath	as	in	the	first	exercise	.
直到	这	双手	是	抬起	多于	这	头	,	采取	深的	气息	作为	在	这	第一的	锻炼	.

直到双手举过头顶，像第一个练习那样深呼吸。

[rɪ'læks] , [ɪk'spel] [breθ] .

Relax	,	expel	breath	.
放松	,	驱逐	气息	.

放松，呼气。

[ðen] [rɪ'piːt] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [rɪ'zɪstɪŋ] [ðə; ði] [left] .

Then	repeat	with	the	right	hand	resisting	the	left	.
然后	重复	和	这	正确的	手	抵抗	这	左边	.

然后重复上述动作，用右手抵抗左手的动作。

[rɪ'piːt] ['eksərsaɪz] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	exercise	5	times	.
重复	锻炼	5	时代	.

重复练习5次。

[θɜːrd] ['eksərsaɪz] : [græsp] [ðə; ði] [hændz] ['fɜːrmli] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] ,

THIRD	EXERCISE	:	Grasp	the	hands	firmly	above	the	head	,
第三	锻炼	:	抓牢	这	双手	牢牢	多于	这	头	,

第三项练习：双手紧紧握住头顶上方，

['letɪŋ] [ðem; ðəm] [biː; bi] [æt; ət] [rest] [ɑːn] [tɑːp] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hed] .

letting	them	be	at	rest	on	top	of	the	head	.
出租	他们	是	在	休息	在	顶部	的	这	头	.

让它们安稳地落在头顶上。

[ðen] [pʊl] [hɑːrd] [frʌm; frəm] [raɪt] [tuː; tə] [left] ['sloʊli] , ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [diːp] , [fʊl] [æb'dɑːmɪn(ə)l] [breθ] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] ['muːvmənt] ,

Then	pull	hard	from	right	to	left	slowly	,	taking	the	deep	,	full	abdominal	breath	with	each	movement	,
然后	拉	难的	从	正确的	到	左边	缓慢地	,	采取	这	深的	,	满的	腹部	气息	和	每个	移动	,

然后缓慢地从右向左用力拉，每次拉动时都要深吸一口气，吸满腹式空气。

[rɪ'læksɪŋ] [ænd; ənd] [ɪk'spɛlɪŋ] [æz; əz] [ə'bʌv] .

relaxing	and	expelling	as	above	.
放松	和	排出	作为	多于	.

如上所示，放松并排出液体。

[ðɪs] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪz] [ɑːr; ər] ['wʌndərf(ə)l] [ɪn] [ðer; ðər] [ɪ'fekt] [ɪn] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd] ['raʊndɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] [ænd; ənd] [tʃest] .

This	and	the	above	exercise	are	wonderful	in	their	effect	in	developing	the	lungs	and	rounding	out	the	development	of	the	shoulders	and	chest	.
这	和	这	多于	锻炼	是	精彩的	在	他们的	影响	在	发展	这	肺	和	四舍五入	出去	这	发展	的	这	肩膀	和	胸部	.

上述练习对于发展肺部功能和完善肩部及胸部肌肉发育都非常有效。

[rɪ'piːt] [faɪv] [taɪmz] .

Repeat	5	times	.
重复	5	时代	.

重复5次。

[fɔːrθ] ['eksərsaɪz] : [græsp][hændz][ɪn] [frʌnt] , ['lev(ə)l][wɪð; wɪθ] [tʃest] , [pʊl] [frʌm; frəm] [raɪt] [tuː; tə]

FOURTH	EXERCISE	:	Grasp	hands	in	front	,	level	with	chest	,	pull	from	right	to
第四	锻炼	:	抓牢	双手	在	正面	,	等级	和	胸部	,	拉	从	正确的	到

[left] [hɑːrd] ,

left	hard	,
左边	难的	,

第四项练习：双手在胸前握住，用力从右向左拉。

['teɪkɪŋ] [diːp] , [fʊl] [æb'dɑːmɪn(ə)l] [breθ] [wɪð; wɪθ] [iːtʃ] ['muːvmənt] .

taking	deep	,	full	abdominal	breath	with	each	movement	.
采取	深的	,	满的	腹部	气息	和	每个	移动	.

每次动作都要进行深长的腹式呼吸。

[rɪ'læks][ænd; ənd][ɪk'spel] [breθ] [seɪm] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Relax	and	expel	breath	same	as	above	.
放松	和	驱逐	气息	相同的	作为	多于	.

放松并呼气，方法同上。

[fɪfθ] ['eksərsaɪz] : [græsp][ðə; ði][hændz][bɪ'haɪnd][ðə; ði] [bæk] , ['teɪkɪŋ] [diːp] , [fʊl] [æb'dɑːmɪn(ə)l] [breθ]

FIFTH	EXERCISE	:	Grasp	the	hands	behind	the	back	,	taking	deep	,	full	abdominal	breath
第五	锻炼	:	抓牢	这	双手	在后面	这	后退	,	采取	深的	,	满的	腹部	气息

,

,

,

第五项练习：双手抱于背后，深吸一口气，保持腹式呼吸。

[lɪft][ðə; ði][hændz][æz; əz][fɑːr][ʌp][ɑːn][ðə; ði] [bæk] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

lift	the	hands	as	far	up	on	the	back	as	possible	.
举起	这	双手	作为	远的	向上	在	这	后退	作为	可能的	.

双手尽可能抬高到背部上方。

[rɪ'læks] , [ɪk'spel] [breθ] .

Relax	,	expel	breath	.
放松	,	驱逐	气息	.

放松，呼气。

['ɔːlweɪz] [drɔː] [ɪn][ðə; ði] [breθ] [æz; əz][juː; jʊ] [muːv] [θruː] [ðə; ði]['eksərsaɪz] ,

Always	draw	in	the	breath	as	you	move	through	the	exercise	,
总是	画	在	这	气息	作为	你	移动	通过	这	锻炼	,

练习过程中要始终吸气。

['hævɪŋ] [ə; eɪ] [fʊl] [breθ] [wen] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ɪz] [kəm'pliːtɪd] , [ðen] [ɪk'spel] .

having	a	full	breath	when	the	movement	is	completed	,	then	expel	.
拥有	一个	满的	气息	什么时候	这	移动	是	完全的	,	然后	驱逐	.

动作完成后深吸一口气，然后呼气。

[sɪksθ] ['eksərsaɪz] :

SIXTH	EXERCISE	:
第六	锻炼	:

第六项练习：

[pleɪs] [raɪt] [hænd]['oʊvər] [raɪt] [hɪp] , [klentʃ] [ðə; ði] [left] [fɪst] , [reɪz] [ˌaɪ 'tiː] ['sloʊli] ,

Place	right	hand	over	right	hip	,	clench	the	left	fist	,	raise	it	slowly	,
地方	正确的	手	超过	正确的	时髦的	,	紧握	这	左边	拳头	,	增加	它	缓慢地	,

右手放在右髋部，左手握拳，慢慢举起。

['drɔːɪŋ] [ðə; ði] [diːp] [breθ] , [ænd; ənd] ['bendɪŋ] [ðə; ði]['bɑːdi][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [æz; əz][fɑːr][æz; əz]

drawing	the	deep	breath	,	and	bending	the	body	to	the	right	as	far	as
绘画	这	深的	气息	,	和	弯曲	这	身体	到	这	正确的	作为	远的	作为

['pɑːsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

深吸一口气，身体尽可能向右弯曲。

[rɪ'læks] , [ɪk'spel] [breθ] .
Relax , **expel** **breath** .
放松 , 驱逐 气息 .

放松，呼气。

[naʊ] [rɪ'pi:t] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][left][hænd] [pleɪst] ['oʊvər][ðə; ði][left] [hɪp] .
Now **repeat** **with** **the** **left** **hand** **placed** **over** **the** **left** **hip** .
现在 重复 和 这 左边 手 放置 超过 这 左边 时髦的 .

现在将左手放在左髋部，重复上述动作。

[rɪ'pi:t] [faɪv][taɪmz] .
Repeat **5** **times** .
重复 5 时代 .

重复5次。

['sev(ə)nθ] ['eksərsaɪz] : [græsp][hændz][ɪn] [frʌnt] [ʌv; əv] [brest] , ['pʊlɪŋ] [hɑ:rd] ,
SEVENTH **EXERCISE** **:** **Grasp** **hands** **in** **front** **of** **breast** **,** **pulling** **hard** **,**
第七 锻炼 : 抓牢 双手 在 正面 的 胸部 , 拉 难的 ,

第七项练习：双手抓住胸前，用力拉，

[swɪŋ] [ðə; ði]['bɑ:di][æz; əz][fɑ:r] [raɪt] [ænd; ənd][left][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] [wɪ'ðaʊt] ['mu:vɪŋ] [ðə; ði] [fi:t] ,
swing **the** **body** **as** **far** **right** **and** **left** **as** **possible** **without** **moving** **the** **feet** **,**
摇摆 这 身体 作为 远的 正确的 和 左边 作为 可能的 没有 移动 这 脚 ,

在不移动双脚的情况下，尽可能地左右摆动身体。

[teɪk] [di:p] [breθ] [wɪð; wɪθ] [i:tʃ] ['mu:vmənt] .
take **deep** **breath** **with** **each** **movement** **.**
拿 深的 气息 和 每个 移动 .

每个动作都要深呼吸。

[rɪ'pi:t] [faɪv][taɪmz] .
Repeat **5** **times** **.**
重复 5 时代 .

重复5次。

[eɪtθ] ['eksərsaɪz] : [reɪz] [hændz] [ə'bʌv] [ðə; ði] [hed] , [teɪk] [ə; eɪ] [di:p] [breθ] [ænd; ənd][bend][ðə; ði]
EIGHTH **EXERCISE** **:** **Raise** **hands** **above** **the** **head** **,** **take** **a** **deep** **breath** **and** **bend** **the**
第八 锻炼 : 增加 双手 多于 这 头 , 拿 一个 深的 气息 和 弯曲 这
['bɑ:di] ,
body **,**
身体 ,

第八项练习：双手举过头顶，深吸一口气，弯曲身体，

[traɪ][tu:; tə] [tʌtʃ] [flɔ:r] [wɪð; wɪθ]['fɪŋgər] , [nɑ:t] ['bendɪŋ] [ðə; ði] [ni:z] .
try **to** **touch** **floor** **with** **finger** **,** **not** **bending** **the** **knees** **.**
尝试 到 触碰 地面 和 手指 , 不是 弯曲 这 膝盖 .

尽量用手指触地，不要弯曲膝盖。

[rɪ'pi:t] [faɪv][taɪmz] .
Repeat **5** **times** **.**
重复 5 时代 .

重复5次。

[ju:; jʊ][kæn; kən][ˌeɪ di: 'di:] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz][tu:; tə] [ði:z] , ['oʊnli][bi:; bi] [ʃʊr] [ðeɪ] [hæv; həv][ðə; ði] [di:p]
You **can** **add** **other** **exercises** **to** **these** **,** **only** **be** **sure** **they** **have** **the** **deep**
你 能 添加 其他 练习 到 这些 , 仅有的 是 当然 他们 有 这 深的
['bri:ðɪŋ] .
breathing **.**
呼吸 .

你可以在此基础上添加其他练习，但一定要确保练习中包含深呼吸。

[ðiːz] [wɪl] [bɪld] [ə; eɪ] ['vɪgərəs] , [dɪ'veləpt] , ['sʌp(ə)l] ['bɑːdi] .

These	will	build	a	vigorous	,	developed	,	supple	body	.
这些	将要	建造	一个	蓬勃	,	发达	,	柔软	身体	.

这些将塑造强健、匀称、柔韧的体魄。

[wɪl] [wɔːrd] [ɔːf] ['evri] [fɔːrm] [ʌv; əv] ['æzmə] , [kə'tɑːr] , ['brɑːŋkiəl] [ɔːr] [lʌŋ] ['trʌb(ə)l] .

Will	ward	off	every	form	of	asthma	,	catarrh	,	bronchial	or	lung	trouble	.
将要	病房	离开	每一个	形式	的	哮喘	,	卡他性炎症	,	支气管	或者	肺	麻烦	.

能预防各种哮喘、卡他性炎症、支气管炎或肺部疾病。

[stɑːp] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , [ɪn'kriːs] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] , [rɪ'nuː] [ænd; ənd] [meɪk] [blʌd] .

Stop	indigestion	,	increase	circulation	,	renew	and	make	blood	.
停止	消化不良	,	增加	循环	,	更新	和	制作	血	.

止泻、促进血液循环、更新造血。

[duː] [ɔːl] ['eksərsaɪzɪz] [ɪn] [wel] ['ventɪleɪtɪd] [ruːm] , [hæv; həv] ['kloʊðɪŋ] [luːs] .

Do	all	exercises	in	well	ventilated	room	,	have	clothing	loose	.
做	全部	练习	在	出色地	通风	房间	,	有	衣服	松动的	.

所有锻炼都应在通风良好的房间内进行，并穿着宽松的衣服。

[ðə; ði] [best] [taɪm] [ɪz] [ɑːn] ['raɪzɪŋ] [ænd; ənd] [ɑːn] [rɪ'taɪərɪŋ] .

The	best	time	is	on	rising	and	on	retiring	.
这	最好的	时间	是	在	上升	和	在	退休	.

最好的时机是起床的时候和退休的时候。

[ɪf] [ðeɪ] [meɪk] [juː; jʊ] [eɪk] [æt; ət] [fɜːrst] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ʃʊr] ['evɪdəns] [ʌv; əv] [ðer; ðər] ['duːɪŋ] [juː; jʊ] [gʊd] .

If	they	make	you	ache	at	first	it	is	sure	evidence	of	their	doing	you	good	.
如果	他们	制作	你	疼痛	在	第一的	它	是	当然	证据	的	他们的	正在做	你	好的	.

如果它们一开始让你感到疼痛，那恰恰证明它们对你有好处。

[juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [biː; bi] [tuː] [strɔːŋ] [tuː; tə] [hæv; həv] [eɪks] [ænd; ənd] [peɪnz] .

You	will	soon	be	too	strong	to	have	aches	and	pains	.
你	将要	很快	是	也	强的	到	有	疼痛	和	疼痛	.

你很快就会变得非常强壮，不再感到任何疼痛。

[duː] [nɑːt] [ɪg'zɔːst] [jɔːr'self] [ɪn] [ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz] ,

Do	not	exhaust	yourself	in	the	exercises	,
做	不是	排气	你自己	在	这	练习	,

锻炼时不要过度劳累。

[dʒʌst] [teɪk] [ðem; ðəm] [tɪl] [ðə; ði] ['bɑːdi] [gləuz] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [wel] ['eksəd] .

just	take	them	till	the	body	glows	and	the	muscles	are	well	exercised	.
只是	拿	他们	直到	这	身体	发光	和	这	肌肉	是	出色地	锻炼	.

一直吃到身体容光焕发、肌肉得到充分锻炼为止。

['feɪθfəli] [pər'sɪst] [ɪn] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] [ænd; ənd] ['briːðɪŋ] .

Faithfully	persist	in	these	exercises	and	breathings	.
忠实	坚持	在	这些	练习	和	呼吸	.

坚持不懈地进行这些练习和呼吸。

['mæriŋ] [ə; eɪ] [guːs] [dʌz] [nɑːt] [ə'ʃʊr] [wʌn] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [bed] [ʌv; əv] [swɔnz] - [daʊn] .

Marrying	a	goose	does	not	assure	one	of	a	bed	of	swans	-	down	.
结婚	一个	鹅	做	不是	保证	一	的	一个	床	的	天鹅	-	向下	.

娶了只鹅并不能保证睡在天鹅绒床上。

['nevər] [æsk] [ə; eɪ] [mæn] [huː] [geɪv] [hɪm; ɪm] [hɪz; ɪz] [blæk] [aɪ] ; ['noʊbɑːdi] [geɪv] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [hɪm; ɪm] ,

Never	ask	a	man	who	gave	him	his	black	eye	;	nobody	gave	it	to	him	,
绝不	问	一个	男人	WHO	给予	他	他的	黑色的	眼睛	;	无人	给予	它	到	他	,

永远不要问别人是谁打伤了他的眼睛；因为没人打他。

[hiː; hi] ['prɑːbəbli] [hæd; həd] [tuː; tə] [faɪt] [hɑːrd] [fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] .

he	probably	had	to	fight	hard	for	it	.
他	大概	有	到	斗争	难的	为了	它	.

他可能为此付出了艰辛的努力。

[wen] [dɪˈskʌsɪŋ] [ðə; ði][ˈmɑːdərn] [dres] ,
When discussing the modern dress ,
什么时候 讨论 这 现代的 裙子 ,

在讨论现代服装时，

[kiːp] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ə; eɪ] [ber] [ˈsteɪtmənt] [ɪz][nɑːt] [ˌnesəˈserəli] [ðə; ði][ˈneɪkɪd] [truːθ] .
keep in mind that a bare statement is not necessarily the naked truth .
保持 在 头脑 那 一个 裸 陈述 是 不是 一定 这 裸 真相 .

请记住，简单的陈述并不一定是赤裸裸的真相。

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [ˈdɪfrəns] [bɪˈtwiːn] [ˌnoʊtəˈraɪəti][ænd; ənd][ˈmerɪt] .
There is a difference between notoriety and merit .
那里 是 一个 不同之处 之间 恶名 和 优点 .

恶名和功绩是有区别的。

[ə; eɪ] [ˈθaʊz(ə)nd] [ˈdɑːlɝz, ˈdɔlɝz] [wɜːrθ] [ʌv; əv][ˈroʊziz] [wɪl] [ˈberli] [fɪl] [ə; eɪ] [ruːm] [wɪð; wɪθ] [pərˈfjuːm] ,
A thousand dollars worth of roses will barely fill a room with perfume ,
一个 千 美元 值得 的 玫瑰 将要 仅仅 充满 一个 房间 和 香水 ,

价值一千美元的玫瑰花也难以让整个房间充满香气。

[bʌt; bət][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][ˈdɑːlɝz, ˈdɑːləz, ˈdɔlɝz] [wɜːrθ] [ʌv; əv][fraɪd] [ˈʌnjənz] [juː; jʊ][kæn; kən] [sent] [ʌp][ə; eɪ]
but with a dollar's worth of fried onions you can scent up a
但 和 一个 美元 值得 的 油煎 洋葱 你 能 香味 向上 一个
[hoʊl] [taʊn] .
whole town .
所有的 镇 .

但只需花一美元买些炸洋葱，就能让整个小镇都弥漫着香味。

[ðə; ði] [əˈmerɪkən] [ˈpiːp(ə)l] [luːz] [θriː] [ˈmɪljən] [ˈjɪrz] [ˈevri] [twelv] [mʌnθs] [baɪ] [ˈbiːɪŋ] [sɪk] .
The American people lose three million years every twelve months by being sick .
这 美国人 人们 失去 三 百万 年 每一个 十二 几个月 经过 存在 生病的 .

美国人民每年因病损失三百万年的寿命。

[ðə; ði] [ˈdɑːktɝz] [fiːz] [əˈmaʊnt] [tuː; tə][ə; eɪ] [ˈbɪljən] [ænd; ənd] [tuː] [ˈhʌndrəd] [ænd; ənd] [ˈtwenti] [ˈmɪljən] .
The doctor's fees amount to a billion and two hundred and twenty million .
这 医生的 费用 数量 到 一个 十亿 和 二 百 和 二十 百万 .

医生的诊疗费高达12亿2000万。

[ˈwʌndər] [wʌt] [ðə; ði][ˈmæstər][ʌv; əv] [laɪf] [ment] [wen] [hiː; hi] [sed] :
Wonder what the Master of Life meant when he said :
想知道 什么 这 掌握 的 生活 意思是 什么时候 他 说 :

想知道人生导师说这话是什么意思：

" [aɪ][ˌeɪ ˈem] [kʌm] [ðæt] [ðeɪ] [maɪt] [hæv; həv][laɪf] , [ænd; ənd] [ðæt] [ðeɪ] [maɪt] [hæv; həv][ˌaɪ ˈtiː] [mɔːr]
" I am come that they might have life , and that they might have it more
" 我 是 来 那 他们 可能 有 生活 , 和 那 他们 可能 有 它 更多的
[əˈbʌndəntli] .
abundantly .
大量 .

“我来了，是要叫人得生命，并且得的更丰盛。”

" ['les(ə)n] [sɪksθ]
" Lesson Sixth
" 课 第六

第六课

[suˈpriːm] [ɪnˈtɜːrn(ə)l] [vaɪˈbreɪʃnz]
SUPREME INTERNAL VIBRATIONS
最高 内部的 振动

至高无上的内在振动

[gʊd] [daɪ'dʒestʃən] [ruːlz] [ðə; ði] [wɜːrld] :

GOOD	DIGESTION	RULES	THE	WORLD	:
好的	消化	规则	这	世界	:

良好的消化能力主宰世界:

[daɪ'dʒestʃən][ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][vaɪ'breɪʃ(ə)n] .

Digestion	is	a	matter	of	vibration	.
消化	是	一个	事情	的	振动	.

消化与振动有关。

[ˌɪndɪ'dʒestʃən][ɪz][ɑːn][ðə; ði] [ɪn'kriːs] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz]['piːp(ə)l][ɑːr; ər] [mɔːr] [ænd; ənd] [mɔːr] ['sed(ə)nteri][ɪn]

Indigestion	is	on	the	increase	because	people	are	more	and	more	sedentary	in
消化不良	是	在	这	增加	因为	人们	是	更多的	和	更多的	久坐的	在

[ðer; ðər]['hæbɪts] .

their	habits	.
他们的	习惯	.

由于人们的生活习惯越来越缺乏运动，消化不良的发病率也越来越高。

['wɔːkɪŋ] [ɪz] ['laɪfs] ['faɪnɪst]['eksərsaɪz] , [bʌt; bət]['piːp(ə)l] [wɔːk] [les] [naʊ] [ðæn; ðən]['evər] .

Walking	is	life's	finest	exercise	,	but	people	walk	less	now	than	ever	.
步行	是	生活的	最好的	锻炼	,	但	人们	走	较少的	现在	比	曾经	.

步行是人生最好的运动，但如今人们走路的次数却比以往任何时候都少。

[ðə; ði]['hjuːmən]['bɑːdiːz] [greɪt] ['vaɪbreɪtər][ɪz][ðə; ði] ['daɪəfræm] .

The	human	body's	great	vibrator	is	the	diaphragm	.
这	人类	身体的	伟大的	振动器	是	这	隔膜	.

人体最大的振动器是横膈膜。

[ə'raʊz] [ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [ə'raʊz] ['ækʃ(ə)n][ɪn][jʊr; jər][daɪ'dʒestɪv][trækt] , [jʊr; jər]['lɪvər] ,

Arouse	it	and	you	will	arouse	action	in	your	digestive	tract	,	your	liver	,
引起	它	和	你	将要	引起	行动	在	你的	消化	通道	,	你的	肝	,

[ænd; ənd] ['kidniz] .

and	kidneys	.
和	肾脏	.

激发它，就能激发消化道、肝脏和肾脏的活动。

[kən'tɪnjuː] [vaɪ'breɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][wʌn] ['mɪnɪt] [tuː; tə][æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz][juː; jʊ] [pliːz] .

Continue	vibration	from	one	minute	to	as	long	as	you	please	.
继续	振动	从	一	分钟	到	作为	长的	作为	你	请	.

振动时间从一分钟起，持续到您喜欢的时长。

[ɪf] [ðiːz] [vaɪ'breɪʃnz] [ɑːr; ər] [kən'tɪnjuːd] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [iːtʃ] [deɪ] , [noʊ]['kænsər][ɔːr]['tuːmər] [wʊd]

If	these	vibrations	are	continued	a	few	minutes	each	day	,	no	cancer	or	tumor	would
如果	这些	振动	是	持续	一个	很少	分钟	每个	天	,	不	癌症	或者	瘤	会

['evər] [dɪ'veləp] ,

ever	develop	,
曾经	发展	,

如果每天持续进行几分钟这样的振动，就不会发生癌症或肿瘤。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['θaʊz(ə)nd] ['dɪfrənt] ['stʌmək] ['ɪlz] [wʊd] [ˌdɪsə'pɪr] .

and	the	thousand	different	stomach	ills	would	disappear	.
和	这	千	不同的	胃	疾病	会	消失	.

这样一来，上千种不同的胃病就会消失。

[ðə; ði] ['daɪəfræm] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] ['mʌs(ə)l] ['eriə] [stretʃt] [aʊt][fɔːr; fər][ðə; ði] ['stʌmək] ,

The	DIAPHRAGM	is	a	great	muscle	area	stretched	out	for	the	stomach	,
这	隔膜	是	一个	伟大的	肌肉	区域	拉伸	出去	为了	这	胃	,

横膈膜是一块重要的肌肉区域，它向腹部延伸，为腹部提供支撑。

[ɪn'testɪnz] [ænd; ənd] ['vaɪt(ə)l] ['ɔrgənz][tuː; tə]['eksərsaɪz][ɑːn] , [ænd; ənd][tuː; tə] [gɪv] [ðem; ðəm] ['friːdəm] .

intestines	and	vital	organs	to	exercise	on	,	and	to	give	them	freedom	.
肠子	和	必不可少的	器官	到	锻炼	在	,	和	到	给	他们	自由	.

让肠道和重要器官得到锻炼，并给予它们自由。

[vaɪ'breɪʃnz] [fɔːr; fər] [ɪn'testɪnz] : [bɪ'gɪn] ['sloʊli] , [teɪk] [ə; eɪ] [diːp] [breθ] ,

VIBRATIONS	FOR	INTESTINES	:	Begin	slowly	,	take	a	deep	breath	,
振动	为了	肠子	:	开始	缓慢地	,	拿	一个	深的	气息	,

促进肠道蠕动的振动：开始时动作要缓慢，深吸一口气，

[ðen] ['vaɪbreɪt][jʊr; jər]['æbdəmən][ɪn][ænd; ənd][aʊt][baɪ]['juːzɪŋ][ðə; ði] ['ɪnər] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]

then	vibrate	your	abdomen	in	and	out	by	using	the	inner	muscles	of	the
然后	颤动	你的	腹部	在	和	出去	经过	使用	这	内	肌肉	的	这

['daɪəfræm] .

diaphragm	.
隔膜	.

然后利用横膈膜内部的肌肉，使腹部振动，向内和向外扩张。

['vaɪbreɪt] ['sloʊli] [ðen] [mɔːr] ['ræpɪdli] .

Vibrate	slowly	then	more	rapidly	.
颤动	缓慢地	然后	更多的	快速	.

先缓慢振动，然后加快振动速度。

[fɔːrs] [ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] ['daʊnwərd] [ə'pɑːn][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] .

Force	the	vibrations	downward	upon	the	intestines	.
力量	这	振动	向下	之上	这	肠子	.

将振动向下作用于肠道。

[juː; jʊ] [meɪ] [fiːl] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][peɪn][æt; ət][fɜːrst] , [wɪtʃ] [ʃoʊz] [ðə; ði] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌɪn'testɪnəl]

You	may	feel	a	little	pain	at	first	,	which	shows	the	weakness	of	the	intestinal
你	可能	感觉	一个	小的	疼痛	在	第一的	,	哪个	演出	这	弱点	的	这	肠

['mʌslz] ,

muscles	,
肌肉	,

起初你可能会感到轻微疼痛，这表明肠道肌肉比较虚弱。

[ðæt] ['paːsiz] [ə'weɪ] .

that	passes	away	.
那	通过	离开	.

逝去。

[ðə; ði] ['daɪəfræm] [ɪz][ðə; ði] [greɪt] [daɪ'dʒestɪv]['endʒɪn] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] , [wɜːrk][ˌaɪ 'tiː][ɔːl][juː; jʊ]

The	DIAPHRAGM	is	the	great	digestive	engine	of	the	body	,	work	it	all	you
这	隔膜	是	这	伟大的	消化	引擎	的	这	身体	,	工作	它	全部	你

[kæn; kən] .

can	.
能	.

横膈膜是人体的伟大消化引擎，要尽可能地锻炼它。

[vaɪ'breɪʃnz] [fɔːr; fər] ['stʌmək] [ænd; ənd] ['soʊlər] ['pleksəs] :

VIBRATIONS	FOR	STOMACH	and	SOLAR	PLEXUS	:
振动	为了	胃	和	太阳的	神经丛	:

针对胃部和太阳神经丛的振动：

[reɪz] [ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] ['ʌpwərd] , [dʒʌst][æz; əz] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] [fɔːrst] [ðem; ðəm] ['daʊnwərd] .

Raise	the	vibrations	upward	,	just	as	before	you	forced	them	downward	.
增加	这	振动	向上	,	只是	作为	前	你	强制	他们	向下	.

就像之前你强迫振动向下一样，现在把振动向上提升。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] ['sɪriːz] [wɪð; wɪθ] [fʊl] [breθ] ['sevrəl] [taɪmz] .

Repeat	the	series	with	full	breath	several	times	.
重复	这	系列	和	满的	气息	一些	时代	.

深呼吸后重复上述动作数次。

['ɔːlsoʊ] [gɪv] [ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [twɪst] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

Also	give	the	vibrations	with	a	little	twist	of	the	body	,
还	给	这	振动	和	一个	小的	捻	的	这	身体	,

同时，身体略微扭动也能产生震动。

[soʊ][æz; əz][tu:; tə][get][ðə; ði]['sɜ:rkjələr] ['mu:vmənt] ['oʊvər][ðə; ði] ['stʌmək] .

so	as	to	get	the	circular	movement	over	the	stomach	.
所以	作为	到	得到	这	圆	移动	超过	这	胃	.

以便让腹部产生圆周运动。

['vaɪbreɪt] [ðə; ði] ['soʊlər] ['pleksəs] [wɪð; wɪθ] [ʃɔ:rt] , [ʃɑ:rp] [vaɪ'breɪʃnz] [fɑ:r][ʌp]['ɪntu:][ðə; ði] [tʃest] ,

VIBRATE	THE	SOLAR	PLEXUS	with	short	,	sharp	vibrations	far	up	into	the	chest	,
颤动	这	太阳的	神经丛	和	短的	,	锋利的	振动	远的	向上	进入	这	胸部	,

用短促、有力的振动，使太阳神经丛向上振动到胸部深处。

[ðɪs] [wɪl] ['kʌvər][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] [hɑ:rt] .

this	will	cover	the	muscles	of	the	lungs	and	of	the	heart	.
这	将要	覆盖	这	肌肉	的	这	肺	和	的	这	心	.

这将覆盖肺部和心脏的肌肉。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [ɪ'senʃ(ə)l] [wɜ:rk][æz; əz][ˌaɪ 'ti:] ['gɪvz] [nu:] [streŋθ] [tu:; tə] [ðoʊz] ['mʌslz] [ʌv; əv]

This	is	a	very	essential	work	as	it	gives	new	strength	to	those	muscles	of
这	是	一个	非常	基本的	工作	作为	它	给予	新的	力量	到	那些	肌肉	的

[ðə; ði] [hɑ:rt] [ænd; ənd] [lʌŋz] [tu:; tə][wɔ:rd][ɔ:f] [ə'kju:t] [ə'tæks] [ʌv; əv] ['eni] [kaɪnd] .

the	heart	and	lungs	to	ward	off	acute	attacks	of	any	kind	.
这	心	和	肺	到	病房	离开	急性	攻击	的	任何	种类	.

这是一项非常重要的工作，因为它能增强心脏和肺部肌肉的力量，抵御各种急性疾病的发作。

[vaɪ'breɪʃ(ə)n] [fɔ:r; fər] ['tɔ:rpɪd] ['lɪvər] :

VIBRATION	FOR	TORPID	LIVER	:
振动	为了	迟钝	肝	:

振动疗法治疗肝脏迟钝:

[də'rekt][ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] [tu:; tə][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] .

Direct	the	vibrations	to	the	right	side	.
直接的	这	振动	到	这	正确的	边	.

将振动方向调整到右侧。

[du:][ðem; ðəm] ['strɔ:ŋli] [soʊ][æz; əz][tu:; tə] [ə'raʊz] [ðə; ði]['lɪvər] ['θɜ:rəli] .

Do	them	strongly	so	as	to	arouse	the	liver	thoroughly	.
做	他们	强烈	所以	作为	到	引起	这	肝	彻底	.

用力去做，以便彻底唤醒肝脏。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['eksərsaɪz][æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [berz] [də'rektli; daɪ'rektli][ɑ:n] ['ru:mətɪzəm] ,

This	is	a	very	important	exercise	as	it	bears	directly	on	RHEUMATISM	,
这	是	一个	非常	重要的	锻炼	作为	它	熊	直接地	在	风湿病	,

[ˌaɪ 'ti:] [rɪ'li:sɪz] [ðə; ði]['æsidz] ,

it	releases	the	acids	,
它	发布	这	酸	,

这是一项非常重要的练习，因为它直接关系到风湿病，它可以释放酸性物质。

['stɑ:rts] [sɪ'kri:ʃənz] ['floʊɪŋ] .

starts	secretions	flowing	.
开始	分泌物	流动	.

开始分泌物流出。

['ru:mətɪzəm] [kɔ:lz][fɔ:r; fər][draɪ][k'laɪmәts] , [nɑ:n] - ['æsɪd]['daɪət] .

Rheumatism	calls	for	dry	climates	,	non	-	acid	diet	.
风湿病	呼叫	为了	干燥	气候	,	非	-	酸	饮食	.

风湿病需要干燥的气候和非酸性饮食。

[ə'vɔɪd] [swi:ts] [ænd; ənd] [stɑ:rtʃ] , [teɪk] [sɔ:lt]['wɔ:tər][bɑ:ðz] , [drɪŋk] ['lɪθɪə] ['wɔ:tər] .

Avoid	sweets	and	starch	,	take	salt	water	baths	,	drink	lithia	water	.
避免	糖果	和	淀粉	,	拿	盐	水	浴室	,	喝	锂	水	.

避免食用甜食和淀粉类食物，进行盐水浴，饮用锂水。

[wɔːk] [ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən] .
Walk **all** **you** **can** **.**
走 全部 你 能 .

尽可能多地走路。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər][wɜːrk] .
Change **your** **work** **.**
改变 你的 工作 .

改变你的工作。

[biː; bi] [ʃʊr] [tuː; tə] [drɪŋk] [ə; eɪ] [kʌp] [ʌv; əv] [hɑːt] ['wɔːtər] [iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] [ɑːn]['raɪzɪŋ] .
BE **SURE** **TO** **DRINK** **A** **CUP** **OF** **HOT** **WATER** **EACH** **MORNING** **on** **rising** **.**
是 当然 到 喝 一个 杯子 的 热的 水 每个 早晨 在 上升 .

每天早晨起床后一定要喝一杯热水。

[pʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ɪn][tuː; tə][help] [klenz] [ðə; ðɪ] ['stʌmək] [ʌv; əv]['septɪk]['æsidz] .
Put **a** **little** **salt** **in** **to** **help** **cleanse** **the** **stomach** **of** **septic** **acids** **.**
放 一个 小的 盐 在 到 帮助 洁净 这 胃 的 化粪池 酸 .

加一点盐有助于清除胃里的酸性物质。

[drɪŋk] [tuː] [kʌps] , [ɔːl][ðə; ðɪ] ['betər] .
Drink **two** **cups** **,** **all** **the** **better** **.**
喝 二 杯子 , 全部 这 更好的 .

喝两杯更好。

[ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] :
CONSTIPATION **:**
便秘 :

便秘:

[ðə; ðɪ] [best] [vaɪ'breɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [əd'vaɪs] [ɪz] [ðæt] [ə'bʌv] [fɔːr; fər] [ðɪs] ['trʌb(ə)l] .
The **best** **vibration** **and** **advice** **is** **that** **above** **for** **this** **trouble** **.**
这 最好的 振动 和 建议 是 那 多于 为了 这 麻烦 .

针对这个问题，最好的建议和方法就是上面提到的。

[biː; bi]['regjələr] [ə'baʊt] ['goʊɪŋ][tuː; tə][ðə; ðɪ] ['tɔɪlət] [iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] .
Be **regular** **about** **going** **to** **the** **toilet** **each** **morning** **.**
是 常规的 关于 去 到 这 洗手间 每个 早晨 .

每天早上要规律地去厕所。

[iːt] ['vedʒtəb(ə)l]['daɪət] , [raɪ] [bred] , [ɔːr] ['greɪəm] .
Eat **vegetable** **diet** **,** **rye** **bread** **,** **or** **graham** **.**
吃 蔬菜 饮食 , 黑麦 面包 , 或者 格雷厄姆 .

吃素，吃黑麦面包或全麦面包。

[iːt] ['lɪt(ə)l] [miːt] , [tʃuː] [jʊr; jər] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ]['lɪkwɪd] [ˌmæstɪ'keɪʃn] .
Eat **little** **meat** **,** **chew** **your** **food** **to** **a** **liquid** **mastication** **.**
吃 小的 肉 , 嚼 你的 食物 到 一个 液体 咀嚼 .

少吃肉，把食物嚼成糊状。

[kiːp] [ʌp][ðə; ðɪ] [ˌɪn'testɪnəl] [vaɪ'breɪʃnz] , [ɪn] - [deɪz] [jʊr; jər] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ] ['trʌb(ə)l]
Keep **up** **the** **intestinal** **vibrations** **,** **in** **20** **days** **your** **constipation** **will** **be** **a** **trouble**
保持 向上 这 肠 振动 , 在 - 天 你的 便秘 将要 是 一个 麻烦
[ʌv; əv][ðə; ðɪ][pæst] .
of **the** **past** **.**
的 这 过去的 .

保持肠道振动，20天后你的便秘问题将成为过去。

['hedeikiz] [ænd; ənd] ['biliəsnis] : [ðiːz] [ɑːr; ər][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv] ['ɔːtoʊ] - [ɪn,tɑːksɪ'keɪʃ(ə)n] ,

HEADACHES	AND	BILIOUSNESS	:	These	are	the	results	of	AUTO	-	INTOXICATION	,
头痛	和	胆汁	:	这些	是	这	结果	的	汽车	-	中毒	,

[ðə; ði] ['wɜːri] , ['hɜːri] , ['iːtɪŋ] [fæst] ,

the	worry	,	hurry	,	eating	fast	,
这	担心	,	匆忙	,	吃	快速地	,

头痛和胆汁过多：这是自身中毒的后果，例如焦虑、匆忙、进食过快等。

['iːtɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] , ['oʊvər] [ɪg'zɜːrtɪŋ] , [æŋ'zaɪəti] , [ɔːl] [ʌv; əv] [ðiːz] ['pɔɪzn] [ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv]

eating	too	much	,	over	exerting	,	anxiety	,	all	of	these	poison	the	process	of
吃	也	很多	,	超过	施力	,	焦虑	,	全部	的	这些	毒	这	过程	的

[daɪ'dʒestʃən] [ænd; ənd] [ə,sɪmə'leɪʃ(ə)n] .

digestion	and	assimilation	.
消化	和	同化	.

饮食过量、过度劳累、焦虑，这些都会影响消化和吸收过程。

[teɪk] [ə; eɪ] [doʊs] [ʌv; əv] ['epsəm] [sɔːlts] , ['kæstər] [ɔɪl] , [ɔːr] [kæs'kerə] [sə'grɑːdə] , [ðen] ['regjuleɪt] [jʊr; jər]

Take	a	dose	of	epsom	salts	,	castor	oil	,	or	cascara	sagrada	,	then	regulate	your
拿	一个	剂量	的	泻盐	盐	,	蓖麻	油	,	或者	卡斯卡拉	圣家堂	,	然后	调节	你的

['daɪət] .

diet	.
饮食	.

服用泻盐、蓖麻油或鼠李皮，然后调整饮食。

[rest] [ɪn] [bed] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [deɪ] .

REST	IN	BED	FOR	A	DAY	.
休息	在	床	为了	一个	天	.

卧床休息一天。

[ðɪs] [dʌn] [æt; ət] [wʌns] [wɪl] [seɪv] ['meni] [ə; eɪ] [siːdʒ] [ʌv; əv] ['sɪknəs] .

This	done	at	once	will	save	many	a	siege	of	sickness	.
这	完毕	在	一次	将要	节省	许多	一个	围城	的	疾病	.

这样做可以避免许多疾病的侵袭。

[oʊ'biːsəti] :

OBESITY	:
肥胖	:

肥胖：

[kiːp] [ʌp] [ðə; ði] [ɪn'tɜːrn(ə)l] [vaɪ'breɪʃnz] [ɔːl] ['oʊvər] [ðə; ði] ['bɑːdi] .

Keep	up	the	internal	vibrations	all	over	the	body	.
保持	向上	这	内部的	振动	全部	超过	这	身体	.

保持全身内部的振动。

[kiːp] [ʌp] [ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz] [ʌv; əv] ['les(ə)n] ['sev(ə)nθ] .

Keep	up	the	exercises	of	Lesson	Seventh	.
保持	向上	这	练习	的	课	第七	.

请继续完成第七课的练习。

[ri'djuːsiŋ] [ɪz] [ə; eɪ] ['mɔːrəl] [rɪ'zɑːlv] [tuː; tə] [iːt] [les] .

REDUCING	IS	A	MORAL	RESOLVE	TO	EAT	LESS	.
减少	是	一个	道德	解决	到	吃	较少的	.

减少摄入量是一种减少食物摄入的道德决心。

[ɪf] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [ə; eɪ] ['kaʊərd] [juː; jʊ] ['kænɑːt] [rɪ'duːs] , [ɪf] [jʊr; jər] ['æpɪtaɪt] , [ðæt] [ɪz] [,ʌn'riːəl] ,

If	you	are	a	coward	you	cannot	reduce	,	if	your	appetite	,	that	is	unreal	,
如果	你	是	一个	懦夫	你	不能	减少	,	如果	你的	食欲	,	那	是	虚幻	,

如果你是个懦夫，你就无法减少食欲，那简直太不现实了。

[ʌn'nætʃrəl] [ænd; ənd] ['deɪndʒərəs] , [meɪks] [juː; jʊ] [ɪts] [sleɪv] [soʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [iːt] [faɪv] ,

unnatural	and	dangerous	,	makes	you	its	slave	so	that	you	eat	5	,
不自然	和	危险的	,	制作	你	它是	奴隶	所以	那	你	吃	5	,

不自然且危险，让你成为它的奴隶，以便你吃掉5个。

- ['juːnɪts][ʌv; əv] [fuːd] [wen] [θriː] , - [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [sə'fɪʃ(ə)nsi] ,

000	units	of	food	when	3	,	000	is	a	great	sufficiency	,
-	单位	的	食物	什么时候	3	,	-	是	一个	伟大的	充足性	,

3000单位的食物已经足够了，却只有000单位。

[ðen] [juː; jʊ] [læk] ['mɔːrəl] [wɪl] [fɔːrs] [tuː; tə] [rɪ'duːs] .

then	you	lack	MORAL	WILL	FORCE	TO	REDUCE	.
然后	你	缺少	道德	将要	力量	到	减少	.

那么你就缺乏减少的道德意志力。

[drɪŋk] [ðə; ði] [hɑːt]['wɔːtər][æz; əz] [ə'bʌv] , [ɔːr] [pʊt] ['ɪntuː][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['lemən] [dʒuːs] .

Drink	the	hot	water	as	above	,	or	put	into	it	a	little	lemon	juice	.
喝	这	热的	水	作为	多于	,	或者	放	进入	它	一个	小的	柠檬	汁	.

按照上述方法饮用热水，或者在热水中加入少许柠檬汁。

[wen] [juː; jʊ] [fiːl] ['hʌŋgər] [kʌm] [ɑːn] [drɪŋk] [ə; eɪ] [kʌp] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['lemən] [hɑːt]['wɔːtər] ,

When	you	feel	hunger	come	on	drink	a	cup	of	the	lemon	hot	water	,
什么时候	你	感觉	饥饿	来	在	喝	一个	杯子	的	这	柠檬	热的	水	,

当你感到饥饿时，就来喝一杯柠檬热水吧。

[dʒʌst][ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps][ʌv; əv][ðə; ði] ['lemən] [dʒuːs] .

just	a	few	drops	of	the	lemon	juice	.
只是	一个	很少	滴	的	这	柠檬	汁	.

只需几滴柠檬汁。

[get] [soʊ][juː; jʊ][kæn; kən][goʊ] [wɪ'ðaʊt] [jʊr; jər] [nuːn] [lʌntʃ] [ɪk'sept] [wʌn] - [hæf] [slaɪs] [ʌv; əv] [bred]

Get	so	you	can	go	without	your	noon	lunch	except	one	-	half	slice	of	bread
得到	所以	你	能	去	没有	你的	中午	午餐	除了	一	-	一半	片	的	面包

[ænd; ənd][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][wʌn] - ['kwɔːrtər][mɪlk] .

and	a	cup	of	hot	water	one	-	quarter	milk	.
和	一个	杯子	的	热的	水	一	-	四分之一	牛奶	.

这样你就可以不用吃午饭了，只需要半片面包和一杯热水，外加四分之一牛奶。

[kiːp] [ʌp] ['wɔːkɪŋ] .

KEEP	UP	WALKING	.
保持	向上	步行	.

继续走。

[kiːp] [ʌp] [ðə; ði] ['bɑːdi] ['bɪldɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] .

KEEP	UP	THE	BODY	BUILDING	EXERCISES	.
保持	向上	这	身体	建筑	练习	.

坚持进行健美锻炼。

[rʌb] [ænd; ənd] [mə'sɑːʒ] [ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd] [nek] .

RUB	AND	MASSAGE	THE	FACE	AND	NECK	.
擦	和	按摩	这	脸	和	脖子	.

揉搓按摩脸部和颈部。

[duː][nɑːt] [iːt] [fæt] , ['peɪstri] , [kən'fekʃn] , [ɔːr] ['stɑːrtʃi] [fuːdz] .

Do	not	eat	fat	,	pastry	,	confection	,	or	starchy	foods	.
做	不是	吃	胖的	,	糕点	,	糖果	,	或者	淀粉	食物	.

不要吃脂肪、糕点、糖果或淀粉类食物。

[iːt] ['sloʊli] , ['fletʃəraiz] [iːtʃ] ['maʊθfʊl] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [rɪ'duːs] [juː; jʊ] ,

Eat	slowly	,	Fletcherize	each	mouthful	,	it	will	reduce	you	,
吃	缓慢地	,	弗莱彻化	每个	一口气	,	它	将要	减少	你	,

慢慢吃，每口都像弗莱彻那样细嚼慢咽，这样可以减脂。

[gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ] [nuː] [teɪst] [ʌv; əv]['fleɪvərz][nɑːt] [noʊn] [tuː; tə][ðə; ði] ['glʌtn] .

give	you	a	new	taste	of	flavors	not	known	to	the	glutton	.
给	你	一个	新的	品尝	的	口味	不是	已知	到	这	馋嘴	.

带给你饕餮盛宴从未体验过的全新滋味。

[əb'hɔ:r] ['bi:ɪŋ] [fæt] , [ʌn'ʃepli] , [ænd; ənd][bi:; bi] [ʌn'hæpi] ['oʊvər][ˌaɪ 'ti:] , [bʌt; bət]['nevər] [tel] ['ʌðər]
Abhor being fat , unshapely , and be unhappy over it , but never tell others
痛恨 存在 胖的 , 不成形的 , 和 是 不开心 超过 它 , 但 绝不 告诉 其他的
[haʊ] [ju:; jʊ] [fi:l] .
how you feel .
如何 你 感觉 .

厌恶自己肥胖、身材走样，并为此感到不快乐，但从不告诉别人你的感受。

[ki:p] [jʊr; jər] [di'fiʃənsiz] [tu:; tə] [jɔ:r'self] , ['mæstər][ðem; ðəm] , [bi:; bi] [fri:] [ʌv; əv][ðem; ðəm] , [ðen]
Keep your deficiencies to yourself , master them , be free of them , then
保持 你的 缺陷 到 你自己 , 掌握 他们 , 是 自由的 的 他们 , 然后
['lɪvɪŋ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][dʒɔɪ] ,
living will become a joy ,
活的 将要 变得 一个 喜悦 ,

把你的缺点藏在心里，克服它们，摆脱它们，这样生活就会成为一种快乐。

[jʊr; jər]['bɑ:di][ə; eɪ]['deɪli] [dɪ'laɪt] , [ænd; ənd][ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl] [pə'zes] [ə; eɪ] [su'pri:m] [ˌpɜ:rsə'næləti] .
your body a daily delight , and you shall possess a Supreme Personality .
你的 身体 一个 日常的 喜 , 和 你 将 具有 一个 最高 性格 .

你的身体每天都会给你带来愉悦，你将拥有至高无上的个性。

[hæv; həv][ə; eɪ] [nu:] ['bɑ:di] :
HAVE A NEW BODY :
有 一个 新的 身体 :

拥有一个全新的身体:

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][kən'dɪʃ(ə)n] ['fɪzɪk(ə)l] [ɔ:r]['ment(ə)l] [ðæt] ['kænɑ:t][bi:; bi] [tʃeɪndʒd] , ['i:v(ə)n] [dɪ'fɔ:mɪti:z] ,
There is no condition physical or mental that cannot be changed , even deformities ,
那里 是 不 状况 身体的 或者 精神的 那 不能 是 已更改 , 甚至 畸形 ,

没有哪种生理或心理状况是无法改变的，即使是畸形也不例外。

[ænd; ənd] [di'fiʃənsiz] [kæn; kən][bi:; bi] [ɪm'pru:vd] .
and deficiencies can be improved .
和 缺陷 能 是 改进 .

不足之处可以得到改善。

[set] [jʊr; jər][maɪnd][ɑ:n] [wʌt] [ju:; jʊ] [wɑ:nt] [tu:; tə][bi:; bi] , [ðen] [wɜ:rk] [fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] .
SET YOUR MIND ON WHAT YOU WANT TO BE , THEN WORK FOR IT .
放 你的 头脑 在 什么 你 想 到 是 , 然后 工作 为了 它 .

想清楚你想成为什么样的人，然后为之努力。

[set] [ə; eɪ][mɑ:rk][æt; ət] [wʌt] [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə] [weɪ] [ænd; ənd] [ðen] ['breɪvli] , ['hæpɪli] ,
Set a mark at what you wish to weigh and then bravely , happily ,
放 一个 标记 在 什么 你 希望 到 称重 和 然后 勇敢地 , 快乐地 ,

设定一个你想要称重的重量标记，然后勇敢、快乐地，

[wɪð; wɪθ] ['dʒɔɪəs] ['kɜ:rɪdʒ] [si:k] [tu:; tə] [ə'teɪn] [ˌaɪ 'ti:] .
with joyous courage seek to attain it .
和 欢乐 勇气 寻找 到 达到 它 .

怀着喜悦的勇气去追求它。

[ju:; jʊ] [wɪl] .
YOU WILL .
你 将要 .

你会。

[kə'mænd] [jʊr; jər] ['bɑ:di] .
COMMAND YOUR BODY .
命令 你的 身体 .

掌控你的身体。

[kiːp] ['muːvɪŋ] [tɔːrd] [jʊr; jər][aɪ'diːəl] .

KEEP	MOVING	TOWARD	YOUR	IDEAL	.
保持	移动	朝向	你的	理想的	.

继续朝着你的理想前进。

[helθ] [ɪz][ə; eɪ] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv] ['hɑːrməni] .

Health	is	a	result	of	Harmony	.
健康	是	一个	结果	的	和谐	.

健康源于和谐。

[baɪ][ðə; ði] [fɔːrs] [ʌv; əv][ðə; ði] [wɪl] ['æktɪŋ] [ɪn] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][ðə; ði][maɪnd] , [ɪz][ðə; ði]['bɑːdi] [meɪd] ['pɜːrfɪkt] .

By	the	force	of	the	WILL	acting	in	obedience	to	the	mind	,	is	the	body	made	perfect	.
经过	这	力量	的	这	将要	表演	在	服从	到	这	头脑	,	是	这	身体	制成	完美的	.

意志力服从于心灵，身体才能臻于完美。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][noʊ] [fuːl] [ɪf] [juː; jʊ] [noʊ] [haʊ] [tuː; tə][sɪn] ['tʃɑːrmɪŋli] .

You	are	no	fool	if	you	know	how	to	sin	charmingly	.
你	是	不	傻子	如果	你	知道	如何	到	罪	迷人地	.

如果你懂得如何优雅地犯罪，那你绝非傻瓜。

[ðə; ði][moʊst] ['fɜːrtl] [sɔːrs] [ʌv; əv]['fæməli] ['trʌb(ə)l] [ɑːn] [ɜːrθ] [ɪz][æn; ən] [ɪn'herɪtəns] .

The	most	fertile	source	of	family	trouble	on	earth	is	an	inheritance	.
这	最多	沃	来源	的	家庭	麻烦	在	地球	是	一个	遗产	.

世上最容易引发家庭矛盾的根源就是遗产。

[duː][nɑːt] [spend] [jʊr; jər][laɪf]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] ['æsɪz] [tuː; tə] ['fauntinz] [ʌv; əv] ['wɪzdəm] , [fɔːr; fər][juː; jʊ]['kænɑːt] [meɪk] [ðem; ðəm] [θɪŋk] .

Do	not	spend	your	life	leading	asses	to	fountains	of	wisdom	,	for	you	cannot	make	them	think	.
做	不是	花费	你的	生活	领导	亚斯	到	喷泉	的	智慧	,	为了	你	不能	制作	他们	思考	.

不要把一生的时间浪费在把驴子引向智慧之泉上，因为你无法让它们思考。

[ðə; ði][laɪf] [pæθ] [ʌv; əv] ['meni] ['piːp(ə)l][ɪz][laɪk] [jɔːk] [striːt] [ɪn] [nuː] ['heɪv(ə)n] ,

The	life	path	of	many	people	is	like	York	Street	in	New	Haven	,
这	生活	小路	的	许多	人们	是	喜欢	约克	街道	在	新的	避风港	,

许多人的人生轨迹就像纽黑文的约克街一样，

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['hɑːspɪt(ə)l] , [ɪz]['pɑːpjuleɪtid][wɪð; wɪθ]['dɑːktɚz] [ænd; ənd]['ɛndz][æt; ət][ðə; ði] ['semәteri] .

it	begins	with	a	hospital	,	is	populated	with	doctors	and	ends	at	the	cemetery	.
它	开始	和	一个	医院	,	是	人口稠密	和	医生	和	结束	在	这	公墓	.

它以一家医院开始，里面住着医生，最后到达墓地。

[ɔːl] ['neɪtʃər] [ɪz]['traijuːn] : [ɜːrθ] , ['wɔːtər] , ['ætməsfɪr] .

All	Nature	is	Triune	:	Earth	,	Water	,	Atmosphere	.
全部	自然	是	三位一体	:	地球	,	水	,	气氛	.

自然界由三位一体组成：地球、水、大气。

[hɜːr; hər]['eɪdʒənts][ɑːr; ər] : [hiːt] , [laɪt] , [ɪˌlek'trɪsəti] ; ['iːθər] , ['mægnətɪzəm] , ['ɔːrə] .

Her	agents	are	:	Heat	,	Light	,	Electricity	;	Ether	,	Magnetism	,	Aura	.
她	代理人	是	:	热	,	光	,	电	;	醚	,	磁性	,	灵气	.

她的代理人是：热、光、电；以太、磁、灵气。

[hɜːr; hər] ['kiŋdəmz] [ɑːr; ər] : ['mɪnərəl] , ['vedʒtəb(ə)l] , ['ænɪm(ə)l] .

Her	kingdoms	are	:	Mineral	,	Vegetable	,	Animal	.
她	王国	是	:	矿物	,	蔬菜	,	动物	.

她的王国分为：矿物王国、植物王国、动物王国。

[hɜːr; hər]['ænɪm(ə)l][laɪf][ɪz] : [ə'kwɑːtɪk] , [tə'restriəl] , ['eriəl] .

Her	animal	life	is	:	Aquatic	,	Terrestrial	,	Aerial	.
她	动物	生活	是	:	水	,	陆生	,	天线	.

她的动物生活类型包括：水生、陆生、空中。

[hɜːr; hər] [fɔr'meɪʃənz] [ɑːr; ər] : ['æŋgjələr] , ['sɜːrkjələr] , ['spaɪrəl] .

Her	formations	are	:	Angular	,	Circular	,	Spiral	.
她	阵型	是	:	角度	,	圆	,	螺旋	.

她的阵型有：棱角状、圆形、螺旋状。

[mæn] , [hɜːr; hər][haɪɪst; 'haɪəst][kri'eɪʃ(ə)n][ɪz] : ['fɪzɪk(ə)l] , ['ment(ə)l] , ['spɪrɪtʃuəl] .

Man	,	her	highest	creation	is	:	Physical	,	Mental	,	Spiritual	.
男人	,	她	最高	创建	是	:	身体的	,	精神的	,	精神	.

人，是她最伟大的创造：身体、精神和灵魂。

[ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt]['riːəlaɪz][jʊr; jər][aɪ'diːəl] , [aɪ'diːəlaɪz][jʊr; jər]['riːəl] .

If	you	cannot	realize	your	ideal	,	idealize	your	real	.
如果	你	不能	意识到	你的	理想的	,	理想化	你的	真实的	.

如果你无法实现理想，那就把现实理想化。

[sliːp] [ɪz][wʌn][ʌv; əv] ['neɪtʃɚz] ['sæŋktʃuːˌeriːz] ;

Sleep	is	one	of	Nature's	sanctuaries	;
睡觉	是	一	的	自然的	保护区	;

睡眠是大自然的庇护所之一;

[æn; ən][ə'lɑːrm] - [klɑːk] [hæz; həz][noʊ] [mɔːr] [raɪt] [tuː; tə][dɪ'stɜːrb][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən][ə; eɪ] [fɑːg] - [hɔːrn]

an	alarm	-	clock	has	no	more	right	to	disturb	it	than	a	fog	-	horn
一个	警报	-	钟	有	不	更多的	正确的	到	打扰	它	比	一个	多雾路段	-	喇叭

[hæz; həz][tuː; tə] [bloʊ] [ɔːf][ɪn][ə; eɪ] [prer] - ['miːtɪŋ] .

has	to	blow	off	in	a	prayer	-	meeting	.
有	到	吹	离开	在	一个	祷告	-	会议	.

闹钟无权打扰祈祷会，就像雾号无权在祈祷会上鸣响一样。

[biː; bi][glæd] [wen] [juː; jʊ] [miːt] " [ə; eɪ][kræŋk] ,

Be	glad	when	you	meet	"	A	Crank	,
是	高兴的	什么时候	你	见面	"	一个	曲柄	,

当你遇到“一个怪人”时，要感到高兴，

" [hiː; hi] [meɪ] [gɪv] [juː; jʊ][ə; eɪ][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [ðæt] [wɪl] [meɪk] [juː; jʊ] " [ə; eɪ][self] - ['stɑːrtər] .

"	he	may	give	you	a	suggestion	that	will	make	you	"	A	Self	-	Starter	.
"	他	可能	给	你	一个	建议	那	将要	制作	你	"	一个	自己	-	起动机	.

他可能会给你一些建议，让你成为一个“自发行动者”。

" ['veri] [fjuː] [men][ɑːr; ər][smɑːrt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [fɪl] [faɪv] [riːlz] [wɪð; wɪθ]['dʒenjuɪn] [der] - ['dev(ə)l][ækts]

"	Very	few	men	are	smart	enough	to	fill	five	reels	with	genuine	dare	-	devil	acts
"	非常	很少	男人	是	聪明的	足够的	到	充满	五	卷轴	和	真的	敢	-	魔鬼	行为

[ʌv; əv] ['vɪləni] ,

of	villainy	,
的	邪恶	,

“很少有人聪明到能用五卷胶片拍出真正惊天动地的邪恶行径。”

[ænd; ənd][get] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] , [baɪ] ['kʌmɪŋ] [aʊt][æn; ən]['eɪndʒl][æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði]

and	get	away	with	it	,	by	coming	out	an	angel	at	the	end	of	the
和	得到	离开	和	它	,	经过	未来	出去	一个	天使	在	这	结尾	的	这

[fɪlm] .

film	.
电影	.

并在影片结尾化身为天使，从而逃脱惩罚。

[hɑːrt] ['feɪljər] [ɪz] ['lɑːrdʒli] [ə'kjuːt][ˌɪndɪ'dʒestʃən][frʌm; frəm] ['selfɪʃnəs] .

Heart	failure	is	largely	acute	indigestion	from	selfishness	.
心	失败	是	很大程度上	急性	消化不良	从	自私	.

心力衰竭很大程度上是自私造成的急性消化不良。

['sʌnstroʊk] [ɪz][kwaɪt] ['laɪkli] [brɔːt] [ɑːn][baɪ]['æŋgər][ænd; ənd][æŋ'zaɪəti] " [het] - [ʌp] " [baɪ] ['relətɪvz] .

Sunstroke	**is**	**quite**	**likely**	**brought**	**on**	**by**	**anger**	**and**	**anxiety**	**"**	**het**	**-**	**up**	**"**	**by**	**relatives**	**.**
中暑	是	相当	可能	带来	在	经过	愤怒	和	焦虑	"	他的	-	向上	"	经过	亲属	.

中暑很可能是由亲戚煽动的愤怒和焦虑引起的。

['æpəpleksi][ɪz] [heɪt] ['breɪkɪŋ] [ʌp] ['haʊskiːpɪŋ] .

Apoplexy	**is**	**hate**	**breaking**	**up**	**housekeeping**	**.**
中风	是	恨	打破	向上	家政	.

中风是讨厌打乱家务。

['pærəsɪs][ɪz] [friː] - [lʌv] [em'belɪʃt] [wɪð; wɪθ] [ʃæm'peɪn] .

Paresis	**is**	**free**	**-**	**love**	**embellished**	**with**	**champagne**	**.**
轻瘫	是	自由的	-	爱	修饰过的	和	香槟酒	.

Paresis 是自由恋爱加上香槟的点缀。

[ə,pendə'saɪtɪs] [ɪz][ə; eɪ][sɪks] - ['sɪlɪndər] ['æpɪtaɪt] [hɪtʃt] [tuː; tə][ə; eɪ][hæf] [hɔːrs] ['paʊər] [æm'bɪʃ(ə)n] .

Appendicitis	**is**	**a**	**six**	**-**	**cylinder**	**appetite**	**hitched**	**to**	**a**	**half**	**horse**	**power**	**ambition**	**.**
阑尾炎	是	一个	六	-	圆柱	食欲	搭便车	到	一个	一半	马	力量	志向	.

阑尾炎就像一台六缸发动机，却有着半匹马力的野心。

['nɜːrvəs] [prɑː'streɪʃn] [ɪz][ə; eɪ][self] - [lʌv] " ['muːvi] " ['traɪɪŋ] [tuː; tə]['kʌvər][ðə; ði] [ɜːrθ] [ɪn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] - [riːl] .

Nervous	**prostration**	**is**	**a**	**self**	**-**	**love**	**"**	**Movie**	**"**	**trying**	**to**	**cover**	**the**	**earth**	**in**	**a**	**single**	**-**	**reel**	**.**
紧张的	俯伏	是	一个	自己	-	爱	"	电影	"	尝试	到	覆盖	这	地球	在	一个	单身的	-	卷轴	.

紧张的崩溃就像一部自恋的"电影"，试图用一卷胶片涵盖整个世界。

[nuː'moʊniə] [ɪz]['vænəti]['oʊvər] - ['hiːtɪd] [ɪn] [siːl] [skɪn] .

Pneumonia	**is**	**vanity**	**over**	**-**	**heated**	**in**	**seal**	**skin**	**.**
肺炎	是	虚荣	超过	-	加热	在	海豹	皮肤	.

肺炎是海豹皮肤过热造成的虚荣心。

['les(ə)n] ['sev(ə)nθ]

Lesson	**Seventh**
课	第七

第七课

[su'priːm] ['ment(ə)l] ['hiːlɪŋ]

SUPREME	**MENTAL**	**HEALING**
最高	精神的	康复

至高无上的精神疗愈

[ðə; ði] [su'priːm] [maɪnd] : [ðə; ði] ['priːviəs] ['lesnz; 'lesənz] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [su'priːm] ['ment(ə)l] ['hiːlɪŋ] .

THE	**SUPREME**	**MIND**	**:**	**The**	**previous**	**lessons**	**give**	**you**	**the**	**key**	**to**	**Supreme**	**Mental**	**Healing**	**.**
这	最高	头脑	:	这	以前的	课程	给	你	这	钥匙	到	最高	精神的	康复	.

至高无上的心智：前面的课程为你揭示了至高无上的精神疗愈之钥。

[jʊr; jər][maɪnd][ɪz] ['lɪmɪtləs] .

Your	**mind**	**is**	**limitless**	**.**
你的	头脑	是	无限	.

你的思维是无限的。

[bɪ'gɪn] [wer] [juː; jʊ] [meɪ] , [kən'dɪʃ(ə)nz] [duː][nɑːt] [kaʊnt] .

Begin	**where**	**you**	**may**	**,**	**conditions**	**do**	**not**	**count**	**.**
开始	在哪里	你	可能	,	状况	做	不是	数数	.

从任何地方开始，条件并不重要。

[noʊ] ['mætər] [haʊ] [wiːk] , [haʊ] ['aɪsəleɪtɪd] , [haʊ] [diːp] [ɪn][ðə; ði]['maɪər][ʌv; əv] ['trʌb(ə)l] ,

No	matter	how	weak	,	how	isolated	,	how	deep	in	the	mire	of	trouble	,
不	事情	如何	虚弱的	,	如何	孤立	,	如何	深的	在	这	沼泽	的	麻烦	,

无论多么虚弱，多么孤立，多么深陷困境，

[juː; jʊ][kæn; kən][raɪz] , [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi] [friː] , [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi] [rɪ'nuːd] .

you	can	rise	,	you	can	be	free	,	you	can	be	renewed	.
你	能	上升	,	你	能	是	自由的	,	你	能	是	更新	.

你可以崛起，你可以获得自由，你可以重获新生。

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] [hoʊl] ['laɪbreri][ʌv; əv][ɔːl] ['sɔrts][ʌv; əv] [bʊks] [ænd; ənd] ['triːtiziz] [ɑːn]

You	may	have	a	whole	library	of	all	sorts	of	books	and	treatises	on
你	可能	有	一个	所有的	图书馆	的	全部	排序	的	图书	和	论文	在

['hiːlɪŋ] .

healing	.
康复	.

你可能拥有一个藏书丰富的图书馆，里面收藏着各种各样的疗愈书籍和论文。

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['laɪbreri][ʌv; əv][baɪ'ɑːlədʒi][ænd; ənd] [pə'θɑːlədʒi] , [bʌt; bət][juː; jʊ][kæn; kən]

You	may	have	a	library	of	biology	and	pathology	,	but	you	can
你	可能	有	一个	图书馆	的	生物学	和	病理	,	但	你	能

['nevər] [riːd] [jɔːr'self] [wel] .

never	read	yourself	well	.
绝不	读	你自己	出色地	.

你或许拥有丰富的生物学和病理学知识，但你永远无法真正了解自己。

[wʌt] [juː; jʊ] [niːd] [ɪz] [wʌt] [aɪ][hæv; həv] [sɔːt] [tuː; tə] [gɪv] [juː; jʊ] , ['pɑːzətɪv] ['wɜːrkɪŋ] [plænz] .

What	you	need	is	what	I	have	sought	to	give	you	,	POSITIVE	WORKING	PLANS	.
什么	你	需要	是	什么	我	有	寻求	到	给	你	,	积极的	在职的	计划	.

你需要的正是我一直努力给予你的：积极的工作计划。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [sʌm; səm] [wɜːrk] [tuː; tə] [bɪld] [ə; eɪ] [hʌt] , [mɔːr] [tuː; tə] [bɪld] [ə; eɪ]['kʌmftəbl; 'kʌmfərtəbl]

It	takes	some	WORK	to	build	a	hut	,	more	to	build	a	comfortable
它	需要	一些	工作	到	建造	一个	小屋	,	更多的	到	建造	一个	舒服的

[hoʊm] ,

home	,
家	,

建造一间小屋需要一些劳动，建造一个舒适的家则需要更多劳动。

[stɪl] [mɔːr] [tuː; tə] [bɪld] [ə; eɪ] ['pæləs] [ʌv; əv] ['lʌkʃəri] .

still	more	to	build	a	palace	of	luxury	.
仍然	更多的	到	建造	一个	宫殿	的	奢华	.

还有更多资金用于建造一座奢华的宫殿。

[haʊ] [mʌtʃ] [maɪnd][ænd; ənd] [wɪl] [wɜːrk] [ɑːr; ər][juː; jʊ] ['wɪlɪŋ] [tuː; tə] [dɪ'voʊt] [tuː; tə] [bɪld] [jʊr; jər]

How	much	MIND	AND	WILL	WORK	are	you	willing	to	devote	to	build	your
如何	很多	头脑	和	将要	工作	是	你	愿意的	到	奉献	到	建造	你的

['bɑːdi]['ɪntuː][ə; eɪ]['temp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [gɑːd] ?

body	into	a	Temple	of	the	living	God	?
身体	进入	一个	寺庙	的	这	活的	上帝	?

你愿意投入多少心智和意志力，将你的身体建成永生上帝的殿堂?

['ment(ə)l] [kən'fjuːʒ(ə)n] :

MENTAL	CONFUSION	:
精神的	困惑	:

精神混乱：

[meɪk] [æn; ən] ['iːzi] [plæn] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [deɪ] .

Make	an	easy	PLAN	for	each	day	.
制作	一个	简单的	计划	为了	每个	天	.

为每天制定一个简单的计划。

[rɪ'læks][jʊr; jər][maɪnd]['tenʃ(ə)n] , [let] [daʊn] [jʊr; jər]['bɑːdi]['tenʃ(ə)n] , [iːt] [les] , [drɪŋk]['wɔːtər] ,

Relax	**your**	**mind**	**tension**	**,**	**let**	**down**	**your**	**body**	**tension**	**,**	**eat**	**less**	**,**	**drink**	**water**	**,**
放松	你的	头脑	紧张	,	让	向下	你的	身体	紧张	,	吃	较少的	,	喝	水	,

放松精神，缓解身体紧张，少吃点，多喝水。

[wɔːk] [ɪn][ðə; ði]['oʊpən] [er] .

walk	**in**	**the**	**open**	**air**	**.**
走	在	这	打开	空气	.

在户外散步。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] [θɔːt] [tuː; tə] [nuː] [plænz] , [nuː] [wɜːrk] .

Change	**your**	**thought**	**to**	**new**	**plans**	**,**	**new**	**work**	**.**
改变	你的	想法	到	新的	计划	,	新的	工作	.

转变思路，着手新的计划和工作。

[let] [goʊ][ʌv; əv][ðə; ði][pæst] .

LET	**GO**	**OF**	**THE**	**PAST**	**.**
让	去	的	这	过去的	.

放下过去。

[hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fjuːtʃər] .

Have	**nothing**	**to**	**do**	**with**	**the**	**future**	**.**
有	没有什么	到	做	和	这	未来	.

与未来无关。

[swiːp] [ə'saɪd][ðə; ði] [ɑːdz] [ænd; ənd]['ɛndz] [ðæt] ['lɪtər] [jʊr; jər][maɪnd] .

Sweep	**aside**	**the**	**odds**	**and**	**ends**	**that**	**litter**	**your**	**mind**	**.**
扫	旁边	这	赔率	和	结束	那	垃圾	你的	头脑	.

把脑海中那些零碎的念头统统抛到一边。

[let] [goʊ][baɪ] [dɪ'naɪɪŋ] [ðem; ðəm] ['eni] [pleɪs] [ɪn][jʊr; jər][maɪnd] .

Let	**go**	**by**	**denying**	**them**	**any**	**place**	**in**	**your**	**mind**	**.**
让	去	经过	否认	他们	任何	地方	在	你的	头脑	.

放下它们，就不要让它们在你的脑海中占据任何位置。

[tɔːk] [wɪð; wɪθ] [strɔːŋ] ['piːp(ə)l] .

TALK	**WITH**	**STRONG**	**PEOPLE**	**.**
讲话	和	强的	人们	.

与坚强的人交谈。

[liːv] [wiːk] , ['juːsləs] ['piːp(ə)l][ə'loʊn] .

Leave	**weak**	**,**	**useless**	**people**	**alone**	**.**
离开	虚弱的	,	无用	人们	独自的	.

不要招惹那些软弱无能的人。

[teɪk] [ə; eɪ][sɔːlt] [bæθ] , [baɪ]['goʊɪŋ]['ɪntuː][ðə; ði]['oʊʃ(ə)n] , [ɔːr][ɪn][jʊr; jər] [oʊn] [tʌb] ,

Take	**a**	**salt**	**bath**	**,**	**by**	**going**	**into**	**the**	**ocean**	**,**	**or**	**in**	**your**	**own**	**tub**	**,**
拿	一个	盐	洗澡	,	经过	去	进入	这	海洋	,	或者	在	你的	自己的	浴缸	,

泡个盐水浴，可以去海里泡，也可以在自家浴缸里泡。

['juːzɪŋ][ə; eɪ] [fʊl] [paɪnt][ʌv; əv] ['kɑːmən] [sɔːlt] .

using	**a**	**full**	**pint**	**of**	**common**	**salt**	**.**
使用	一个	满的	品脱	的	常见的	盐	.

使用一整品脱的食盐。

[duː][nɑːt] [tel] [jʊr; jər] ['trʌblz] [tuː; tə] [ə'nʌðər] , [help] [ə'nʌðər] [ɪn] ['trʌb(ə)l] [tuː; tə][get] [aʊt] ,

Do	**not**	**tell**	**your**	**troubles**	**to**	**another**	**,**	**HELP**	**another**	**in**	**trouble**	**to**	**get**	**out**	**,**
做	不是	告诉	你的	麻烦	到	其他	,	帮助	其他	在	麻烦	到	得到	出去	,

不要向别人倾诉你的烦恼，而是帮助身处困境的人摆脱困境。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [get] [aʊt] [jɔːr'self] .

and	**you**	**will**	**get**	**out**	**yourself**	**.**
和	你	将要	得到	出去	你自己	.

你会自己想办法出去的。

[meɪk] [nuː] [plænz] .
MAKE NEW PLANS .
制作 新的 计划 .

制定新计划。

['wɜːri] [ænd; ənd] [fɪr] :
WORRY AND FEAR :
担心 和 害怕 :

担忧和恐惧:

[æsk] [jɔːr'self] [ðɪs] ['kwestʃən] : " [haʊ] ['meni] [θɪŋz] [aɪ][hæv; həv] ['wɜːrid] [ə'baʊt][ænd; ənd] [fɪrd]
Ask yourself this question : " How many things I have worried about and feared
问 你自己 这 问题 : " 如何 许多 事物 我 有 担心 关于 和 害怕
['evər] ['hæpənd] [tuː; tə][ˌem 'iː] ?
ever happened to me ?
曾经 发生 到 我 ?

问问自己这个问题:"我曾经担心和害怕的事情，有多少最终发生在我身上？"

" [juː; jʊ] [wɪl] [siː] [haʊ] [fjuː] , [ænd; ənd]['oʊnli] [ðoʊz] [juː; jʊ] [ə'træktɪd] .
" You will see how few , and only those you attracted .
" 你 将要 看 如何 很少 , 和 仅有的 那些 你 吸引 .

你会发现，吸引你的人寥寥无几，而且只有你吸引来的那些人。

['wɜːri] [ɪz][lɔːst]['enərdʒi] .
Worry is lost energy .
担心 是 丢失的 活力 .

忧虑会浪费精力。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪk][ə; eɪ] ['rɑːkɪŋ] [tʃer] , [kiːps] ['goʊɪŋ][bʌt; bət]['nevər] [gets] ['eniwer] .
It is like a rocking chair , keeps going but never gets anywhere .
它 是 喜欢 一个 摇滚 椅子 , 保持 去 但 绝不 获得 任何地方 .

它就像一把摇椅，不停地摇，却永远到不了目的地。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪk][ə; eɪ] [mɪl] - ['oʊnər] ['staːtiŋ] [ɔːl][ðə; ði] [mə'ʃiːnəri] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [mɪl] , [ðen] ['goʊɪŋ] [ə'weɪ]
It is like a mill - owner starting all the machinery of his mill , then going away
它 是 喜欢 一个 磨 - 所有者 开始 全部 这 机械 的 他的 磨 , 然后 去 离开
,
,
,

这就像一个磨坊主启动了磨坊的所有机器，然后就离开了。

['liːvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['rʌnɪŋ] [tuː; tə]['ɪndʒəri][ænd; ənd] [dɪ'strʌkʃn] .
leaving it running to injury and destruction .
离开 它 跑步 到 受伤 和 破坏 .

任其自生自灭。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['mɪzrəb(ə)l] ['hæbɪt] .
It is a miserable habit .
它 是 一个 悲惨的 习惯 .

这是一个很糟糕的习惯。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [juː; jʊ][ænd; ənd] ['ʌðər] [nɪr] [juː; jʊ] [ʌn'hæpi] .
It makes you and others near you unhappy .
它 制作 你 和 其他的 靠近 你 不开心 .

它会让你和你身边的人感到不开心。

[ˌaɪ 'tiː] [dɪs'trɔɪz] [jʊr; jər] ['juːsflnəs] , ['ɪndʒəz] [jʊr; jər] [helθ] , [kɪlz] [dʒɔɪ] .
It destroys your usefulness , injures your health , kills joy .
它 摧毁 你的 用处 , 受伤 你的 健康 , 杀戮 喜悦 .

它会摧毁你的价值，损害你的健康，扼杀你的快乐。

[kwɪt] [ðə; ði] ['hæbɪt] .
QUIT **THE** **HABIT** **.**
辞职 这 习惯 .

戒掉这个习惯。

[haʊ] ?
How **?**
如何 ?

如何?

[baɪ] ['fɔːmiŋ] [nuː] [plænz] [ʌv; əv] [θɔːt] , [wɜːrk] , [ɪk'spreʃ(ə)n] , [æk'tɪvəti] , [ænd; ənd] ['lɪvɪŋ] ['oʊnli][wʌn]
By **forming** **new** **PLANS** **of** **thought** **,** **work** **,** **expression** **,** **activity** **,** **and** **living** **only** **one**
经过 成型 新的 计划 的 想法 , 工作 , 表达 , 活动 , 和 活的 仅有的 一
[deɪ] [æt; ət][ə; eɪ] [taɪm] .
day **at** **a** **time** **.**
天 在 一个 时间 .

通过制定新的思考、工作、表达、活动和生活计划，并且一次只过一天。

[stɑːp] [rɪ'zɪstɪŋ] , ['strʌglɪŋ] , [let][goʊ][ʌv; əv] ['selfɪʃ] ['pɜːrpəs] , [ænd; ənd][stɑːrt] ['lʌvɪŋ] .
Stop **resisting** **,** **struggling** **,** **let** **go** **of** **selfish** **purpose** **,** **and** **start** **loving** **.**
停止 抵抗 , 挣扎 , 让 去 的 自私 目的 , 和 开始 爱 .

停止抵抗、挣扎，放下自私的目的，开始去爱。

[meɪk] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] .
Make **a** **change** **.**
制作 一个 改变 .

做出改变。

[stɑːrt] [nuː] .
Start **new** **.**
开始 新的 .

重新开始。

[groʊ] ['sʌmθɪŋ] , [meɪk] ['sʌmθɪŋ] , [læf] [wen] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ][ɑːr; ər]['goʊɪŋ][tuː; tə][kraɪ] .
Grow **something** **,** **make** **something** **,** **laugh** **when** **you** **think** **you** **are** **going** **to** **cry** **.**
生长 某物 , 制作 某物 , 笑 什么时候 你 思考 你 是 去 到 哭 .

种点什么，做点什么，即使想哭也要笑出来。

[dɪ'presɪv] [mudz] :
DEPRESSIVE **MOODS** **:**
抑郁的 情绪 :

抑郁情绪:

[dres] [ɪn] [laɪt] ['kʌlɚz] , [pɪŋk] , ['lævəndər] , [griːn] , [red] , [get] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] ['braʊnz] , [blæks] ,
Dress **in** **light** **colors** **,** **Pink** **,** **Lavender** **,** **Green** **,** **Red** **,** **get** **away** **from** **browns** **,** **blacks** **,**
裙子 在 光 颜色 , 粉色的 , 薰衣草 , 绿色的 , 红色的 , 得到 离开 从 棕色 , 黑人 ,
[ænd; ənd] [ded] ['kʌlɚz] .
and **dead** **colors** **.**
和 死的 颜色 .

穿浅色衣服，比如粉色、淡紫色、绿色、红色，远离棕色、黑色和暗沉的颜色。

[traɪ] [bluː] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['nɜːrvəs] .
Try **blue** **if** **you** **are** **nervous** **.**
尝试 蓝色的 如果 你 是 紧张的 .

如果你感到紧张，可以试试蓝色。

[iːt] ['veri] ['laɪtli] , [wɔːk] [tɪl] ['taɪərd] , [teɪk] [ðə; ði][sɔːlt]['wɔːtər] [bæθ] , [nɑːt][hɑːt][bʌt; bət] [kuːl] .
Eat **very** **lightly** **,** **walk** **till** **tired** **,** **take** **the** **salt** **water** **bath** **,** **not** **hot** **but** **cool** **.**
吃 非常 轻轻 , 走 直到 疲劳的 , 拿 这 盐 水 洗澡 , 不是 热的 但 凉爽的 .

吃得清淡些，走到累了再走，洗个凉盐水澡，不要太热。

[stɑ:p][self] - ['pɪti] , [tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] [sə'raʊndɪŋz] , ['i:v(ə)n] [ɪf] [ɔ:l][ju:; jʊ][kæn; kən][du:][ɪz][tu:; tə][tɜ:rn]

Stop	self	-	pity	,	change	your	surroundings	,	even	if	all	you	can	do	is	to	turn
停止	自己	-	遗憾	,	改变	你的	周围环境	,	甚至	如果	全部	你	能	做	是	到	转动

[jʊr; jər][bed] [ə'raʊnd] .

your	bed	around	.
你的	床	大约	.

停止自怜，改变你的环境，即使你只能做的只是把床转个方向。

[si:k] [nu:] ['pi:p(ə)l] .

Seek	new	people	.
寻找	新的	人们	.

寻找新朋友。

[meɪk] [nu:] [plænz] ['deɪli] .

MAKE	NEW	PLANS	DAILY	.
制作	新的	计划	日常的	.

每天制定新计划。

['nɜ:rvəs] ['trʌblz] :

NERVOUS	TROUBLES	:
紧张的	麻烦	:

神经系统疾病：

[bɪld] [jʊr; jər]['bɑ:di][wɪð; wɪθ][maɪ] ['les(ə)n] [fɪfθ] .

Build	your	body	with	my	Lesson	Fifth	.
建造	你的	身体	和	我的	课	第五	.

通过我的第五课来塑造你的体型。

[teɪk] ['plenti] [ʌv; əv] ['nɜ:rɪʃmənt] , [sli:p] [ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] , ['sɪmplɪfaɪ][jʊr; jər] ['deɪli]

Take	plenty	of	nourishment	,	sleep	in	the	middle	of	the	day	,	simplify	your	daily
拿	很多	的	营养	,	睡觉	在	这	中间	的	这	天	,	简化	你的	日常的

['lɪvɪŋ] ,

living	,
活的	,

多摄入营养，中午睡午觉，简化日常生活。

[ki:p] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [sɪk] [ænd; ənd] [ʌn'hæpi] ['pi:p(ə)l] , [stɑ:p] ['tɔ:kɪŋ] [ə'baʊt] [jʊr; jər] [oʊn] ['traɪəlz] .

keep	away	from	sick	and	unhappy	people	,	stop	talking	about	your	own	trials	.
保持	离开	从	生病的	和	不开心	人们	,	停止	说	关于	你的	自己的	试验	.

远离生病和不快乐的人，不要再谈论你自己的苦难。

[let] [goʊ] .

LET	GO	.
让	去	.

松手。

[drɑ:p] ['fretɪŋ] ['oʊvər]['traɪfəlz] , [tʃek] ['selfɪʃ] [dɪ'zaɪɝz] , [goʊ] [ə'fi:ld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ʃi:p] [ænd; ənd]

Drop	fretting	over	trifles	,	check	selfish	desires	,	go	afield	with	the	sheep	and
降低	烦躁	超过	琐事	,	查看	自私	欲望	,	去	田野	和	这	羊	和

['kæt(ə)l] ,

cattle	,
牛	,

放下对琐事的烦恼，克制自私的欲望，到田野里去放牛羊吧。

[du:][nɑ:t][let][jʊr; jər] [haʊs] - [wɜ:rk] [meɪk] [ju:; jʊ][ə; eɪ] [sleɪv] .

do	not	let	your	house	-	work	make	you	a	slave	.
做	不是	让	你的	房子	-	工作	制作	你	一个	奴隶	.

不要让家务劳动把你变成奴隶。

[plæn] [sʌm; səm] [nu:] ['aʊtlet] , [du:] ['sʌmθɪŋ] ['dɪfrənt] .

PLAN	some	new	outlet	,	do	something	different	.
计划	一些	新的	出路	,	做	某物	不同的	.

计划一些新的渠道，做些不一样的事情。

['bænɪʃ] ['æŋgər] , [fər'get] [self] , [help] [sʌm; səm] [leɪm] [dɔ:g] [ə'krɔ:s] [ðə; ði] [stri:t] ,

Banish	**anger**	,	**forget**	**self**	,	**help**	**some**	**lame**	**dog**	**across**	**the**	**street**	,
放逐	愤怒	,	忘记	自己	,	帮助	一些	瘸	狗	穿过	这	街道	,

摒弃愤怒，忘却自我，帮助一只跛脚的狗过马路。

['bɔ:roʊ] [ə; eɪ] [pʊr] [tʃaɪld] [ænd; ənd] [goʊ] [aʊt] [tu:; tə] [ðə; ði] [zu:] , [lɪft] [ʌp] ['sʌmwʌn] [hu:] [ɪz] [daʊn] ,

borrow	**a**	**poor**	**child**	**and**	**go**	**out**	**to**	**the**	**zoo**	,	**lift**	**up**	**someone**	**who**	**is**	**down**	,
借	一个	贫穷的	孩子	和	去	出去	到	这	动物园	,	举起	向上	某人	WHO	是	向下	,

借用一个贫困儿童去动物园，鼓励一下失落的人。

[du:] [strɔ:ŋ] [θɪŋz] , [ə'vɔɪd] [ɪk'saɪtmənt] , [ki:p] [aʊt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kraʊd] , [tʃek] [straɪf] [ænd; ənd]

do	**strong**	**things**	,	**avoid**	**excitement**	,	**keep**	**out**	**of**	**the**	**crowd**	,	**check**	**strife**	**and**
做	强的	事物	,	避免	激动	,	保持	出去	的	这	人群	,	查看	冲突	和

[æn'tægənɪzəm] ,

antagonism	,
对抗	,

做强硬的事，避免激动，远离人群，杜绝纷争和对抗。

[get] [ðə; ði] ['hæpi] ['hæbɪt] .

GET	**THE**	**HAPPY**	**HABIT**	.
得到	这	快乐的	习惯	.

养成快乐习惯。

[θɪŋk] [wʌn] [θɪŋ] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [let] [ðæt] [bi:; bi] [ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [θɪŋ] .

Think	**one**	**thing**	**at**	**a**	**time**	,	**let**	**that**	**be**	**a**	**PLEASANT**	**THING**	.
思考	一	事物	在	一个	时间	,	让	那	是	一个	令人愉快的	事物	.

一次只想一件事，让这件事成为一件愉快的事。

[ɪn'sɑ:mniə] :

INSOMNIA	:
失眠	:

失眠：

[rɪ'taɪər] ['lʌvɪŋ] [ðə; ði] [wɜ:rld] , ['letɪŋ] [goʊ] [ʌv; əv] [self] .

Retire	**loving**	**the**	**world**	,	**letting**	**go**	**of**	**self**	.
退休	爱	这	世界	,	出租	去	的	自己	.

退休时热爱世界，放下自我。

[drɪŋk] [ə; eɪ] [kʌp] [ʌv; əv] [hɑ:t] ['wɔ:tər] , ['kwɔ:rtər] [mɪlk] , [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [bɪt] [ʌv; əv] [sɔ:lt] .

Drink	**a**	**cup**	**of**	**hot**	**water**	,	**quarter**	**milk**	,	**with**	**a**	**bit**	**of**	**salt**	.
喝	一个	杯子	的	热的	水	,	四分之一	牛奶	,	和	一个	少量	的	盐	.

喝一杯热水，四分之一牛奶，加一点盐。

[rɪ'læks] [maɪnd] [ænd; ənd] ['bɑ:di] , [seɪ] [ðə; ði] [wɜ:rd] ,

Relax	**mind**	**and**	**body**	,	**say**	**the**	**word**	,
放松	头脑	和	身体	,	说	这	单词	,

放松身心，说出那个词。

[sli:p] [dʒʌst] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['rɪðmɪk] [swɪŋ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [klɑ:k] ['pendʒələm] ['sloʊli] .

SLEEP	**just**	**with**	**the**	**rhythmic**	**swing**	**of**	**a**	**clock**	**pendulum**	**slowly**	.
睡觉	只是	和	这	节奏	摇摆	的	一个	钟	摆	缓慢地	.

伴着钟摆有节奏的摆动，慢慢入睡。

[ju:; jʊ] [wɪl] [sli:p] .

YOU	**WILL**	**SLEEP**	.
你	将要	睡觉	.

你会睡着的。

[bi:; bi] [rɪd] [ʌv; əv] ['hæbɪts] :

BE	**RID**	**OF**	**HABITS**	:
是	放射免疫学	的	习惯	:

戒除坏习惯：

[kwɪt] ['meɪkɪŋ] [ɪks'kjuːzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði]['hæbɪt] , [stɑːp] ['laɪɪŋ] [ə'baʊt] [ɪts] ['biːɪŋ] [hə'redɪteri] .

Quit	**making**	**excuses**	**for**	**the**	**habit**	**,**	**stop**	**lying**	**about**	**its**	**being**	**hereditary**	**.**
辞职	制作	借口	为了	这	习惯	,	停止	说谎	关于	它是	存在	遗传	.

别再为这个习惯找借口了，也别再撒谎说这是遗传的了。

[rɪ'zɑːlv] , [ænd; ənd][juː; jʊ][ɑːr; ər] [friː] .

RESOLVE	**,**	**AND**	**YOU**	**ARE**	**FREE**	**.**
解决	,	和	你	是	自由的	.

下定决心，你就能获得自由。

[kiːp] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv][jʊr; jər]['hæbɪt] .

Keep	**away**	**from**	**the**	**cause**	**of**	**your**	**habit**	**.**
保持	离开	从	这	原因	的	你的	习惯	.

远离导致你坏习惯的根源。

[ʃeɪm] [jɔːr'self] [wen] [juː; jʊ] [kə'mɪt] [ˌaɪ 'tiː] .

Shame	**yourself**	**when**	**you**	**commit**	**it**	**.**
耻辱	你自己	什么时候	你	犯罪	它	.

犯错时要感到羞愧。

[preɪz] [jɔːr'self] [wen] [juː; jʊ]['mæstər][ˌaɪ 'tiː][wʌns] .

Praise	**yourself**	**when**	**you**	**master**	**it**	**once**	**.**
称赞	你自己	什么时候	你	掌握	它	一次	.

当你掌握了一次之后，要好好表扬自己。

[dɪ'strɔɪ] [ðə; ði][dɪ'zaɪər][ʌv; əv][jʊr; jər]['hæbɪt] , [baɪ] ['pʊtɪŋ] [ə; eɪ] [gʊd] [dɪ'zaɪər][ɪn][ɪts] [pleɪs] .

Destroy	**the**	**desire**	**of**	**your**	**habit**	**,**	**by**	**putting**	**a**	**good**	**desire**	**in**	**its**	**place**	**.**
破坏	这	欲望	的	你的	习惯	,	经过	推杆	一个	好的	欲望	在	它是	地方	.

用美好的愿望取代对坏习惯的渴望，从而消除对坏习惯的渴望。

[stɑːp] ['baɪɪŋ] [tə'bækoʊ] , [ɔːr] [drɪŋk] , [ænd; ənd] [baɪ] ['flaʊərz] , ['mjuːzɪk] , [ɔːr][ə; eɪ][fɑːrm] .

Stop	**buying**	**tobacco**	**,**	**or**	**drink**	**,**	**and**	**buy**	**flowers**	**,**	**music**	**,**	**or**	**a**	**farm**	**.**
停止	购买	烟草	,	或者	喝	,	和	买	花朵	,	音乐	,	或者	一个	农场	.

停止购买烟草或酒类，转而购买鲜花、音乐或农场。

[raʊz] [jʊr; jər] [wɪl] .

ROUSE	**YOUR**	**WILL**	**.**
唤醒	你的	将要	.

唤醒你的意志。

[sɪ'vɪrli] [kɔːl] [jɔːr'self] [tuː; tə] [ə'kaʊnt] [wen] [juː; jʊ] [slɪp] .

SEVERELY	**CALL**	**YOURSELF**	**TO**	**ACCOUNT**	**WHEN**	**YOU**	**SLIP**	**.**
严重	称呼	你自己	到	帐户	什么时候	你	滑	.

当你犯错时，要严厉地反省自己。

[stɑːp] ['tɔːkɪŋ] [ə'baʊt] [haʊ] [juː; jʊ] ['sʌfər] , [ɔːr] [haʊ] [hɑːrd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [tɔːk] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['vɪktəri] .

Stop	**talking**	**about**	**how**	**you**	**suffer**	**,**	**or**	**how**	**hard**	**it**	**is**	**,**	**talk**	**about**	**the**	**victory**	**.**
停止	说	关于	如何	你	遭受	,	或者	如何	难的	它	是	,	讲话	关于	这	胜利	.

不要再说你有多痛苦、多艰难了，说说胜利吧。

[wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['temptɪd] , [sɪt] [ɪn] ['saɪləns] [ten] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] [seɪ] , " [aɪ][ˌeɪ 'em] [su'priːm]

When	**you**	**are**	**tempted**	**,**	**SIT**	**IN**	**SILENCE**	**TEN**	**MINUTES**	**AND**	**SAY**	**,**	**"**	**I**	**AM**	**SUPREME**
什么时候	你	是	受诱惑	,	坐	在	沉默	十	分钟	和	说	,	"	我	是	最高

.

:

.

当你受到诱惑时，静坐十分钟，然后说："我是至高无上的。"

" [juː; jʊ] [wɪl] [wɪn]['oʊvər] ['eni] ['hæbɪt] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv] .

"	**You**	**will**	**win**	**over**	**any**	**habit**	**that**	**you**	**may**	**have**	**.**
"	你	将要	赢	超过	任何	习惯	那	你	可能	有	.

你将战胜你可能有的任何坏习惯。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər][pə'zɪʃ(ə)n] .

Change	**your**	**position**	**.**
改变	你的	位置	.

改变你的姿势。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər][wɜːrk] .

Change	**your**	**work**	**.**
改变	你的	工作	.

改变你的工作。

[tʃeɪndʒ] [jʊr; jər] [əˌsoʊsɪ'eɪʃnz] .

Change	**your**	**associations**	**.**
改变	你的	协会	.

改变你的联想。

['drɪŋkɪŋ] [ænd; ənd] ['smoʊkɪŋ] [ɑːr; ər][ðə; ði]['meɪdʒər]['hæbɪts] [ðæt] [ɪn'sleɪv] [men] .

Drinking	**and**	**smoking**	**are**	**the**	**major**	**habits**	**that**	**enslave**	**men**	**.**
喝	和	吸烟	是	这	主要的	习惯	那	奴役	男人	.

饮酒和吸烟是奴役男人的主要习惯。

[ðə; ði]['moʊmənt][juː; jʊ] [bɪ'kʌm] [dɪs'gʌstɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['hæbɪt][ˌaɪ 'tiː]['luːzɪz] ['paʊər] ['oʊvər][juː; jʊ] .

The	**moment**	**you**	**become**	**disgusted**	**with**	**a**	**habit**	**it**	**loses**	**power**	**over**	**you**	**.**
这	片刻	你	变得	厌恶	和	一个	习惯	它	失败	力量	超过	你	.

当你对某种习惯感到厌恶的那一刻，它就失去了对你的控制力。

[wen] [juː; jʊ][get]['mɔːrəl] ['kɜːrɪdʒ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [heɪt] [ˌaɪ 'tiː] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [fliː] [frʌm; frəm][juː; jʊ] .

When	**you**	**get**	**moral**	**courage**	**enough**	**to**	**hate**	**it**	**,**	**it**	**will**	**flee**	**from**	**you**	**.**
什么时候	你	得到	道德	勇气	足够的	到	恨	它	,	它	将要	逃跑	从	你	.

当你鼓起勇气憎恨它时，它就会逃离你。

[juː; jʊ] [meɪ] ['kɑːŋkər] [ɪn] [faɪv] [deɪz] , [ɔːr][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [faɪv] [wiːks] .

You	**may**	**conquer**	**in**	**five**	**days**	**,**	**or**	**it**	**may**	**be**	**five**	**weeks**	**.**
你	可能	征服	在	五	天	,	或者	它	可能	是	五	周	.

你可能五天就能征服它，也可能需要五周。

[dʒʌst][set][ə'saɪd][ə; eɪ][veɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðæt] [taɪm] , [ænd; ənd] [faɪt] [ə; eɪ]['bæt(ə)l][fɔːr; fər] [su'priːm] ['mænhʊd] .

Just	**set**	**aside**	**a**	**vacation**	**of**	**that**	**time**	**,**	**and**	**fight**	**a**	**battle**	**for**	**Supreme**	**manhood**	**.**
只是	放	旁边	一个	假期	的	那	时间	,	和	斗争	一个	战斗	为了	最高	男子气概	.

抽出那段时间休假，去为至高无上的男子气概而战吧。

[hæv; həv] ['kɑːnfɪdəns] [ɪn] [jɔːr'self] .

Have	**confidence**	**in**	**yourself**	**.**
有	信心	在	你自己	.

要对自己有信心。

[ə'raʊz] [jʊr; jər] [wɪl] [tuː; tə] ['splendɪd] [self] - ['mæstəri] .

Arouse	**your**	**will**	**to**	**splendid**	**self**	**-**	**mastery**	**.**
引起	你的	将要	到	灿烂	自己	-	精通	.

激发你卓越的自我掌控意志。

[hæv; həv][ə; eɪ]['moʊtɪv][fɔːr; fər] ['biːɪŋ] [rɪd][ʌv; əv][jʊr; jər]['hæbɪt] .

Have	**a**	**motive**	**for**	**being**	**rid**	**of**	**your**	**habit**	**.**
有	一个	动机	为了	存在	摆脱	的	你的	习惯	.

要有一个戒除坏习惯的理由。

[hæv; həv][ɪn'θuːziæzəm] .

Have	**enthusiasm**	**.**
有	热情	.

要有热情。

[biː; bi] [dɪ'tɜːrmɪnd] [nɑːt][tuː; tə]['træv(ə)l] [θruː] [laɪf] ['loʊdɪd] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [kɪt] [ʌv; əv][bæd] [smelɪŋ]

Be	determined	not	to	travel	thru	life	loaded	with	a	kit	of	bad	smelling
是	决定	不是	到	旅行	通过	生活	已加载	和	一个	成套工具	的	坏的	闻起来

['smoʊkɪŋ] [tuːlz] .

smoking	tools	.
吸烟	工具	.

下定决心，不要带着一堆散发难闻气味的吸烟工具走完人生旅程。

['smoʊkɪŋ] [dʌz] [nɑːt] ['stɪmjuleɪt] , [nɔːr][eɪd][daɪ'dʒestʃən] , [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] [klɪr] [ðə; ði][breɪn] , [nɔːr]

Smoking	does	not	stimulate	,	nor	aid	digestion	,	it	does	not	clear	the	brain	,	nor
吸烟	做	不是	刺激	,	也不	援助	消化	,	它	做	不是	清除	这	脑	,	也不

[suːθ] [ðə; ði] [nəːvs] .

sooth	the	nerves	.
舒缓	这	神经	.

吸烟既不能刺激消化，也不能帮助消化；它既不能使大脑清醒，也不能舒缓神经。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt][ðə; ði] ['ɑːpəzɪt] .

It	is	quite	the	opposite	.
它	是	相当	这	对面的	.

恰恰相反。

[ðə; ði] [seɪm] [ɪz] [truː] [ʌv; əv][ðə; ði] ['lɪkər] ['hæbɪt] .

The	same	is	true	of	the	liquor	habit	.
这	相同的	是	真的	的	这	酒	习惯	.

酗酒也是如此。

[ə; eɪ]['hæbɪt][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'fɪʃ(ə)nsi] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['vɪʃəs] ['enəmi] [ðæt] [mɑːrz][ænd; ənd] [di'fiːts] [su'priːm]

A	habit	is	a	deficiency	,	it	is	a	vicious	enemy	that	mars	and	defeats	Supreme
一个	习惯	是	一个	不足	,	它	是	一个	恶毒	敌人	那	火星	和	失败	最高

[ˌpɜːrsə'næləti] .

Personality	.
性格	.

习惯是一种缺陷，它是损害和击败至尊人格的恶敌。

[wiː; wi] [bɪ'kʌm] [laɪk][ðə; ði] [θɪŋz] [wiː; wi] [θɪŋk] .

We	become	like	the	things	we	think	.
我们	变得	喜欢	这	事物	我们	思考	.

我们最终会变得像我们所想的那样。

[rɪ'taɪər][frʌm; frəm] ['bɪznəs] ['evri] [naɪt] , [stɑːrt][ɪn] ['bɪznəs] [ə'nuː] ['evri] ['mɔːrnɪŋ] .

Retire	from	business	every	night	,	start	in	business	anew	every	morning	.
退休	从	商业	每一个	夜晚	,	开始	在	商业	重新	每一个	早晨	.

每晚结束工作，每天早晨重新开始工作。

[ˌaɪ 'tiː] ['iznt][ðə; ði]['maʊnt(ə)n] [ə'hed] [ðæt] [werz] [juː; jʊ][aʊt] ,

It	isn't	the	mountain	ahead	that	wears	you	out	,
它	不是	这	山	前方	那	穿着	你	出去	,

真正让你疲惫不堪的，不是前方的高山，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][greɪn][ʌv; əv][sænd][ɪn][jʊr; jər] [ʃuː] .

it	is	the	grain	of	sand	in	your	shoe	.
它	是	这	粮食	的	沙	在	你的	鞋	.

它就像你鞋里的一粒沙子。

[ɔːl] [laɪf][ɪz][dɪ'vaɪn] , ['lɪmɪtləs] [ɪn][sen'seɪʃ(ə)n] , [su'priːm] [ɪn] [ɪk'spreʃənz] .

All	life	is	divine	,	limitless	in	sensation	,	supreme	in	expressions	.
全部	生活	是	神圣的	,	无限	在	感觉	,	最高	在	表达式	.

一切生命都是神圣的，感觉无限，表达至高无上。

[get] [laɪf] , [get] [wel] , [get] [strɔːŋ] , [get] ['wɪzdəm] , [get] [ɪk'spreʃ(ə)n] , [get] [ɪn] [lʌv] .

Get	life	,	get	well	,	get	strong	,	get	wisdom	,	get	expression	,	get	in	love	.
得到	生活	,	得到	出色地	,	得到	强的	,	得到	智慧	,	得到	表达	,	得到	在	爱	.

获得生命，恢复健康，变得强壮，获得智慧，表达自我，坠入爱河。

" [ænd; ənd] [men] ['siːɪŋ] [jʊr; jər] [gʊd] [wɜːrks] [wɪl] ['glɔːrɪfaɪ] [jʊr; jər] ['fɑːðər] [wɪtʃ] [ɪz] [ɪn] ['hevən] .

"	And	men	seeing	your	good	works	will	glorify	your	Father	which	is	in	heaven	.
"	和	男人	看到	你的	好的	作品	将要	荣耀	你的	父亲	哪个	是	在	天堂	.

“人看见你们的好行为，就会将荣耀归给你们在天上的父。”

" ['lesən] [eɪtθ]

"	Lesson	Eighth
"	课	第八

第八课

[suˈpriːm] ['paʊər] [ʌv; əv] ['mægnətɪzəm]

SUPREME	POWER	OF	MAGNETISM
最高	力量	的	磁性

磁力的至高力量

['aʊər; ɑːr] [mægˈnetɪk] ['mɑːnəkroʊm] :

OUR	MAGNETIC	MONOCHROME	:
我们的	磁的	单色	:

我们的磁性单色：

[juː; jʊ] [kæn; kən] [prɪˈper] [jʊr; jər] [oʊn] [mægˈnetɪk] ['mɑːnəkroʊm] [baɪ] ['kerfəl] ['stʌdi] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kʌlɚz]

You	can	prepare	your	own	Magnetic	Monochrome	by	careful	study	of	the	colors
你	能	准备	你的	自己的	磁的	单色	经过	小心	学习	的	这	颜色

[wɪtʃ] [moʊst] ['ɪnfluəns] [juː; jʊ] .

which	most	influence	you	.
哪个	最多	影响	你	.

你可以通过仔细研究对你影响最大的颜色，来调制出属于你自己的磁性单色画。

[ðiːz] [wɪl] ['veri] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['temprəmənt] [ʌv; əv] ['dɪfrənt] ['piːp(ə)l] .

These	will	vary	with	the	physical	temperament	of	different	people	.
这些	将要	各不相同	和	这	身体的	气质	的	不同的	人们	.

这些会因不同人的体质而异。

[ðə; ði] ['praɪmeri] ['hiːlɪŋ] ['kʌlɚz] [ɑːr; ər] : ['krɪmz(ə)n] , ['skɑːrlət] , [dɑːrk] [bluː] , [dɑːrk] [griːn] , ['laɪvli]

The	primary	healing	colors	are	:	Crimson	,	Scarlet	,	Dark	Blue	,	Dark	Green	,	Lively
这	基本的	康复	颜色	是	:	赤红	,	猩红	,	黑暗的	蓝色的	,	黑暗的	绿色的	,	热闹

['jeloʊ] , ['vaɪələt] , [ænd; ənd] ['pɜːrp(ə)l] .

Yellow	,	Violet	,	and	Purple	.
黄色的	,	紫色	,	和	紫色的	.

主要疗愈颜色为：深红色、猩红色、深蓝色、深绿色、活泼黄色、紫罗兰色和紫色。

[ðə; ði] ['praɪmeri] [ˌɪnspəˈreɪʃənl] ['kʌlɚz] [ɑːr; ər] : [laɪt] [bluː] , [peɪl] [griːn] , [roʊz] , [pɪŋk] , ['lævəndər] ,

The	primary	inspirational	colors	are	:	Light	Blue	,	Pale	Green	,	Rose	,	Pink	,	Lavender	,
这	基本的	鼓舞人心	颜色	是	:	光	蓝色的	,	苍白	绿色的	,	玫瑰	,	粉色的	,	薰衣草	,

['laɪvli] [red] .

Lively	Red	.
热闹	红色的	.

主要灵感颜色有：浅蓝色、淡绿色、玫瑰色、粉色、薰衣草色、鲜红色。

[frʌm; frəm] [ðiːz] [juː; jʊ] [kæn; kən] [fɔːrm] [jʊr; jər] ['mɑːnəkroʊm] [ʌv; əv] ['ɔːlmoʊst] ['endləs] [rɪ'zʌlts] .

From	these	you	can	form	your	Monochrome	of	almost	endless	results	.
从	这些	你	能	形式	你的	单色	的	几乎	无尽的	结果	.

由此，您可以创作出几乎无穷无尽的单色作品。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [waɪz] [ænd; ənd] [best] [tuː; tə] [sɪ'lekt] [ænd; ənd] [juːz] [dʒʌst] [ðoʊz] ['kʌlɚz] [wɪtʃ] [wɪl] [gɪv] [ðə; ði]

It	is	wise	and	best	to	select	and	use	just	those	colors	which	will	give	the
它	是	明智的	和	最好的	到	选择	和	使用	只是	那些	颜色	哪个	将要	给	这

['gretɪst] [ɪn'tensəti] [ʌv; əv] [vaɪ'breɪʃ(ə)n] .

greatest	intensity	of	vibration	.
最	强度	的	振动	.

明智的做法是选择并使用那些能产生最大振动强度的颜色。

[wʌns] [juː; jʊ] [hæv; həv] [faʊnd] [jʊr; jər] [rɪ'spɑːnsɪv] [ænd; ənd] [ˌsɪmpə'θetɪk] ['kʌlɚz] , [ðoʊz] [gruːpt]

Once	you	have	found	your	responsive	and	sympathetic	colors	,	those	grouped
一次	你	有	成立	你的	响应式设计	和	交感神经	颜色	,	那些	分组

[tə'geðər] [fɔːrm] [jʊr; jər] [mæg'netɪk] ['mɑːnəkroʊm] .

together	form	your	Magnetic	Monochrome	.
一起	形式	你的	磁的	单色	.

一旦你找到了与你产生共鸣和和谐的颜色，这些颜色组合在一起就形成了你的磁性单色系。

['mægnətɪzəm] [ɪz] [ðə; ði] [haɪɪst; 'haɪəst] [fɔːrm] [ʌv; əv] [fɪzɪkəlaɪzd] ['paʊər] [ɪn] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] .

Magnetism	is	the	highest	form	of	physicalized	power	in	the	universe	.
磁性	是	这	最高	形式	的	实体化的	力量	在	这	宇宙	.

磁力是宇宙中最高形式的物质化力量。

[ˌaɪ 'tiː] [noʊz] [noʊ] [rɪ'zɪstəns] , [ˌaɪ 'tiː] ['paːsiz] [θruː] [ɔːl] ['sʌbstənsiz] [ænd; ənd] [pə'veɪdz] [ɔːl] [speɪs] .

It	knows	no	resistance	,	it	passes	thru	all	substances	and	pervades	all	space	.
它	知道	不	反抗	,	它	通过	通过	全部	物质	和	普遍存在	全部	空间	.

它无所畏惧，能穿透一切物质，遍及一切空间。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ðə; ði] [moʊst] ['vaɪt(ə)l] ['paʊər] [ɪn] [ðə; ði] ['juːnɪvɜːrs] .

It	is	the	most	vital	power	in	the	universe	.
它	是	这	最多	必不可少的	力量	在	这	宇宙	.

它是宇宙中最关键的力量。

['aʊər; ɑːr] ['mɑːdərn] [laɪf] ['prez(ə)nts] [ə; eɪ] [mæg'netɪk] ['pærədɑːks] ,

Our	modern	life	presents	a	magnetic	paradox	,
我们的	现代的	生活	礼物	一个	磁的	悖论	,

我们的现代生活呈现出一种极具吸引力的悖论，

[ˌaɪ 'tiː] [ə'fɔːrdz] [ðə; ði] ['gretɪst] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] ['mægnətɪzəm] [ænd; ənd] [ɪz] [ðə; ði] ['gretɪst]

it	affords	the	greatest	development	of	magnetism	and	is	the	greatest
它	提供	这	最	发展	的	磁性	和	是	这	最

[dɪ'strɔɪər] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] .

destroyer	of	it	.
驱逐舰	的	它	.

它能最大程度地促进磁性的发展，同时也是磁性的最大破坏者。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['dʒenəreɪtɪd] [baɪ] [ðə; ði] [breɪn] ,

It	is	generated	by	the	brain	,
它	是	生成的	经过	这	脑	,

它由大脑产生，

[floʊz] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] [θruː] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ɪn] [fɔːrm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['fɪgjər] [eɪt] .

flows	to	the	right	thru	the	body	in	form	of	a	figure	8	.
流量	到	这	正确的	通过	这	身体	在	形式	的	一个	数字	8	.

血液以数字“8”的形状向右流经身体。

[frʌm; frəm] [ðə; ði] [breɪn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['soʊlər] ['pleksəs] , [ə'krɔːs] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] [saɪd] ,

From	the	brain	to	the	solar	plexus	,	across	to	the	left	side	,
从	这	脑	到	这	太阳的	神经丛	,	穿过	到	这	左边	边	,

从大脑到太阳神经丛，再到左侧，

[ðen] [daʊn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['proʊkriˌeɪtɪv] ['ɔrgənz] [ænd; ənd] [θruː] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] [saɪd] ,

then	down	to	the	procreative	organs	and	thru	to	the	right	side	,
然后	向下	到	这	生育	器官	和	通过	到	这	正确的	边	,

然后向下到达生殖器官，再穿过到右侧，

[ænd; ənd] [ʌp] [tuː; tə] [ðə; ði] ['soʊlər] ['pleksəs] [ə'gen] [ænd; ənd] [θruː] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] [saɪd] [ænd; ənd] [ʌp]

and	up	to	the	solar	plexus	again	and	thru	to	the	left	side	and	up
和	向上	到	这	太阳的	神经丛	再次	和	通过	到	这	左边	边	和	向上

[tuː; tə] [ðə; ði] [breɪn] .

to	the	brain	.
到	这	脑	.

然后向上到达太阳神经丛，穿过左侧，再向上到达大脑。

[ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs][ɪz][ðə; ði]['bɑːdiːz] [greɪt] [laɪf]['sentər] .

The	solar	plexus	is	the	body's	great	life	centre	.
这	太阳的	神经丛	是	这	身体的	伟大的	生活	中心	.

太阳神经丛是人体的生命中心。

['pɜːrsən(ə)l] ['mægnətɪzəm] :

PERSONAL	MAGNETISM	:
个人的	磁性	:

个人魅力:

[kiːp] ['stedəli] ['kʌltɪveɪtɪŋ] ['mægnətɪzəm] , [ɔːr][jʊr; jər] [sə'plaɪ] [ʌv; əv]['hjuːmən] [ɪˌlek'trɪsəti] .

Keep	steadily	cultivating	Magnetism	,	or	your	supply	of	Human	Electricity	.
保持	稳步	耕作	磁性	, 或者		你的	供应	的	人类	电	.

持续不断地培养你的磁力，或者说你的人体能量。

[ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs][ɪz][ðə; ði] [greɪt] [ˌsɪmpə'θetɪk] ['sentər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] .

The	solar	plexus	is	the	great	sympathetic	centre	of	the	nervous	system	.
这	太阳的	神经丛	是	这	伟大的	交感神经	中心	的	这	紧张的	系统	.

太阳神经丛是神经系统的主要交感神经中枢。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [ə'raʊzd] [ænd; ənd] ['æktɪv] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [ɪn'kriːs] [jʊr; jər][mæg'netɪk]['fɔːrsɪz] .

Keep	it	aroused	and	active	,	and	you	will	increase	your	magnetic	forces	.
保持	它	被唤醒	和	积极的	,	和	你	将要	增加	你的	磁的	力量	.

保持它兴奋和活跃，你就能增强你的磁力。

[sen'seɪʃ(ə)n] , [ɪ'moʊʃ(ə)n][ænd; ənd] [ɪn'tensəti] [ʌv; əv] [ɪk'spreʃ(ə)n] [raɪz][frʌm; frəm][ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs] .

Sensation	,	emotion	and	intensity	of	expression	rise	from	the	solar	plexus	.
感觉	,	情感	和	强度	的	表达	上升	从	这	太阳的	神经丛	.

感觉、情感和表达强度都源于太阳神经丛。

['mægnətɪzəm][ɪz]['dʒenəreɪtɪd][baɪ][breɪn]['fɔːrsɪz]['fəukəlaizd][baɪ] [θɔːts] , [ðə; ði] [nəːvs] [ɑːr; ər][ðə; ði]

Magnetism	is	generated	by	brain	forces	focalized	by	thoughts	,	the	nerves	are	the
磁性	是	生成的	经过	脑	力量	聚焦	经过	想法	,	这	神经	是	这

['miːdiəm] [ʌv; əv] [træns'fjuːʒn] ,

medium	of	transfusion	,
中等的	的	输血	,

磁性是由大脑中受思想控制的力产生的，神经是传递磁性的媒介。

['kʌlɚz] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [vaɪ'breɪʃnz] .

colors	increase	the	vibrations	.
颜色	增加	这	振动	.

颜色会增强振动。

[ðə; ði] [mɔɪst] [pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][fɔːrmz][æn; ən] [ɪ'lektroʊd] [wen] [ə'plaɪd] [tuː; tə]['eni] [ə'fektɪd]

The	moist	palm	of	the	hand	forms	an	electrode	when	applied	to	any	affected
这	潮湿	棕榈	的	这	手	表格	一个	电极	什么时候	应用	到	任何	做作的

[pɑːrt] .

part	.
部分	.

将湿润的手掌贴在患处即可形成电极。

[ðə; ði] [breɪn] , [baɪ] [θɔːt] ,

The	brain	,	by	thought	,
这	脑	,	经过	想法	,

大脑通过思想，

['stɑːrts][ðə; ði][mæg'netɪk] ['kɝːənts] [ʌv; əv] ['hiːlɪŋ] [fɔːrs] [θruː] [ðə; ði][ɑːrm]['ɪntuː][ðə; ði][pɑːrt] ['triːtɪd] .

starts	the	magnetic	currents	of	healing	force	thru	the	arm	into	the	part	treated	.
开始	这	磁的	电流	的	康复	力量	通过	这	手臂	进入	这	部分	治疗	.

启动磁力电流，通过手臂将治疗力传递到治疗部位。

[let] [jʊr; jər] [aɪz] [rest] [ɑːn][ðə; ði] ['kʌlər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɑːnəkroʊm] [juːst] , [ðə; ði] ['kɜːrənt] [wɪl] [ðen]

Let	your	eyes	rest	on	the	color	of	the	Monochrome	used	,	the	current	will	then
让	你的	眼睛	休息	在	这	颜色	的	这	单色	用过的	,	这	当前的	将要	然后

[biː; bi] [kəm'pliːt] .

be	complete	.
是	完全的	.

让你的目光停留在所使用的单色颜色上，电流就会流动起来。

[baɪ] ['præktɪs] [juː; jʊ][kæn; kən] ['greɪtli] [ɪn'tensɪfaɪ][ðə; ði] ['hiːlɪŋ] [θɔːts] [ænd; ənd][soʊ] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]

By	practise	you	can	greatly	intensify	the	healing	thoughts	and	so	increase	the
经过	实践	你	能	非常	强化	这	康复	想法	和	所以	增加	这

[floʊ] [ʌv; əv]['mægnətɪzəm] .

flow	of	magnetism	.
流动	的	磁性	.

通过练习，你可以大大增强疗愈意念，从而增加磁力的流动。

[waɪl] ['gɪvɪŋ] [jɔːr'self] [ðə; ði] ['triːtmənt] , [ɔːr][tuː; tə] ['ʌðər] , [briːð] ['diːpli] [ænd; ənd] ['regjələrli] .

While	giving	yourself	the	treatment	,	or	to	others	,	breathe	deeply	and	regularly	.
尽管	给予	你自己	这	治疗	,	或者	到	其他的	,	呼吸	深	和	经常	.

在给自己或他人进行治疗时，要深呼吸，并保持规律的呼吸。

[hæv; həv][ðə; ði]['bɑːdi] [rɪ'lækst] [waɪl] ['triːtɪŋ] , ['betər] ['laɪɪŋ] [daʊn] .

Have	the	body	relaxed	while	treating	,	better	lying	down	.
有	这	身体	轻松	尽管	治疗	,	更好的	说谎	向下	.

治疗时身体要放松，最好躺着。

[hæv; həv][jʊr; jər] [aɪz] [ɑːn][ðə; ði]['kʌlər] , ['ɔːlsoʊ] [ɪf] ['triːtɪŋ] [ə'nʌðər] , [hæv; həv][ðem; ðəm] [lʊk] [æt; ət]

Have	your	eyes	on	the	color	,	also	if	treating	another	,	have	them	look	at
有	你的	眼睛	在	这	颜色	,	还	如果	治疗	其他	,	有	他们	看	在

[ðə; ði] [seɪm] ['kʌlər] .

the	same	color	.
这	相同的	颜色	.

注意观察颜色，如果是给别人看，也要让他们看同样的颜色。

['ment(ə)l] [dɪs'ɔːrdərz] :

MENTAL	DISORDERS	:
精神的	疾病	:

精神障碍：

[ɪn] [ɔːl]['ment(ə)l][dɪs'ɔːrdərz] , [laɪk] [hɪ'stɪriə] , [griːf] , [dɪ'stres] , [fɪr] , ['meləŋkɑːli] ,

In	all	mental	disorders	,	like	Hysteria	,	Grief	,	Distress	,	Fear	,	Melancholy	,
在	全部	精神的	疾病	,	喜欢	歇斯底里	,	悲伤	,	痛苦	,	害怕	,	忧郁	,

在所有精神障碍中，如歇斯底里、悲伤、痛苦、恐惧、忧郁，

[sɪ'lekt] [ðæt] ['kʌlər][frʌm; frəm][jʊr; jər] ['mɑːnəkroʊm] [ðæt] [moʊst] [suːðz] [jʊr; jər][pər'tɪkjələr]

select	that	color	from	your	Monochrome	that	most	soothes	your	particular
选择	那	颜色	从	你的	单色	那	最多	舒缓	你的	特别的

['temprəmənt] .

temperament	.
气质	.

从你的单色菜单中选择最能舒缓你气质的颜色。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [laɪt] [griːn] , [ɔːr] ['jeloʊ] , [ɔːr][pɪŋk] , [ɔːr][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [bluːz] .

It	may	be	light	green	,	or	yellow	,	or	pink	,	or	one	of	the	blues	.
它	可能	是	光	绿色的	,	或者	黄色的	,	或者	粉色的	,	或者	一	的	这	蓝调	.

它可能是浅绿色、黄色、粉色，或者某种蓝色。

[juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] ['kwɪkli] [tel] [wɪtʃ] ['gɪvz] [ðə; ði] ['greɪtər] [rɪ'liːf] .

You	will	soon	be	able	to	quickly	tell	which	gives	the	greater	relief	.
你	将要	很快	是	有能力的	到	迅速地	告诉	哪个	给予	这	更大的	宽慰	.

你很快就能分辨出哪种方法能带来更大的缓解效果。

[juːz]['oʊnli][wʌn]['kʌlər][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] .

Use	only	one	color	at	a	time	.
使用	仅有的	一	颜色	在	一个	时间	.

一次只能使用一种颜色。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] ['æftər][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][juː; jʊ][kæn; kən] ['sʌmən] [tuː; tə][jʊr; jər][maɪnd][ðə; ði]['kʌlər]

You	will	find	that	after	a	little	you	can	summon	to	your	mind	the	color
你	将要	寻找	那	后	一个	小的	你	能	召唤	到	你的	头脑	这	颜色

[juː; jʊ][dɪ'zaɪər] [wɪ'ðaʊt] ['iːv(ə)n]['juːzɪŋ][ðə; ði]['æktʃuəl]['kʌlər][ɪn][ðə; ði] ['mɑːnəkroʊm] .

you	desire	without	even	using	the	actual	color	in	the	Monochrome	.
你	欲望	没有	甚至	使用	这	实际的	颜色	在	这	单色	.

你会发现，过一段时间后，即使不使用单色模式下的实际颜色，你也可以在脑海中唤起你想要的颜色。

[ɪn] [keɪs] [ʌv; əv] ['ɪndʒəriz] : [ɪn] [keɪs] [ʌv; əv]['ɪndʒəriz] , ['swelɪŋz] , [ˌɪnflə'meɪʃn] , ['loʊk(ə)l][peɪn] ,

IN	CASE	OF	INJURIES	:	In	case	of	injuries	,	swellings	,	inflammation	,	local	pain	,
在	案件	的	受伤	:	在	案件	的	受伤	,	肿胀	,	炎	,	当地的	疼痛	,

[ə'plaɪ] [bəuθ][hændz] [wer] ['pɑːsəb(ə)l] .

apply	both	hands	where	possible	.
申请	两个都	双手	在哪里	可能的	.

受伤情况：如遇受伤、肿胀、炎症、局部疼痛，请尽可能双手并用。

[hæv; həv][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði][hændz]['ɔːlweɪz] [mɔɪst] .

Have	the	palm	of	the	hands	always	moist	.
有	这	棕榈	的	这	双手	总是	潮湿	.

保持手掌始终湿润。

[tuː; tə][stɑːrt][ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv] ['θɪŋkɪŋ] [ðæt] [wɪl] [ə'raʊz] [ðə; ði][mæg'netɪk] ['kɝːənts] ,

To	start	the	process	of	thinking	that	will	arouse	the	magnetic	currents	,
到	开始	这	过程	的	思维	那	将要	引起	这	磁的	电流	,

开始思考，从而激发磁流，

[θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'fektɪd] [pɑːrt][æz; əz] [wel] .

think	of	the	affected	part	as	WELL	.
思考	的	这	做作的	部分	作为	出色地	.

将受影响的部位也视为健康部分。

[θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði][peɪn][æz; əz] ['liːvɪŋ] .

Think	of	the	pain	as	LEAVING	.
思考	的	这	疼痛	作为	离开	.

把痛苦想象成一种离开。

[naʊ] , [ɪn] ['triːtɪŋ] [ðə; ði] [hɑːrt] [fɔːr; fər] [ˌpælpə'teɪʃən] , [θɪŋk] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][æz; əz]['kwaɪət] , [æz; əz]

Now	,	in	treating	the	heart	for	palpitation	,	think	of	it	as	quiet	,	as
现在	,	在	治疗	这	心	为了	心悸	,	思考	的	它	作为	安静的	,	作为

[strɔːŋ] ,

strong	,
强的	,

现在，在治疗心悸时，要把心脏想象成平静而强劲的。

[preɪz] [ðə; ði] [hɑːrt] [fɔːr; fər][ɪts]['wʌndərf(ə)l] [ɪn'dʊrəns] [ænd; ənd] ['paʊər] [θruː] [ðə; ði][pæst] ['jɪrz] ,

praise	the	heart	for	its	wonderful	endurance	and	power	thru	the	past	years	,
称赞	这	心	为了	它是	精彩的	耐力	和	力量	通过	这	过去的	年	,

赞美心脏在过去几年中展现出的惊人耐力和力量。

[θɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði] [strɔːŋ] [ə'baʊndɪŋ] [hɑːrt] [ʌv; əv][æn; ən][ɑːks] , [ɔːr] [muːs] ,

think	of	the	strong	abounding	heart	of	an	ox	,	or	moose	,
思考	的	这	强的	丰富	心	的	一个	牛	,	或者	驼鹿	,

想想牛或驼鹿那颗强壮而充沛的心脏，

[ænd; ənd] [θɪŋk] [ðæt] [streŋθ] ['ɪntuː][jʊr; jər] [hɑːrt] , [ðæt] [jʊr; jər] [hɑːrt] [ɪz][laɪk][ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['paʊər] .

and	think	that	strength	into	your	heart	,	that	your	heart	is	like	it	in	power	.
和	思考	那	力量	进入	你的	心	,	那	你的	心	是	喜欢	它	在	力量	.

把这种力量注入你的心中，让你的心也拥有这种力量。

[juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ə; eɪ][dɪ'saɪdɪd] [ɪm'pruːvmənt] .

You	will	see	a	decided	improvement	.
你	将要	看	一个	决定	改进	.

你会看到明显的改善。

[juːz][ðə; ði] ['kʌlɚz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɑːnəkroʊm] [ɪn] [sʌtʃ] ['keɪsɪz][æz; əz] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði][best]

Use	the	colors	of	the	Monochrome	in	such	cases	as	will	give	you	the	best
使用	这	颜色	的	这	单色	在	这样的	案例	作为	将要	给	你	这	最好的

[vaɪ'breɪʃ(ə)n] ,

vibration	,
振动	,

在这种情况下使用单色系的颜色，能给你带来最佳的视觉感受。

[ðə; ði]['kʌlər] [ðæt] [best] [ri'spɔndz] [tuː; tə][juː; jʊ] .

the	color	that	best	responds	to	you	.
这	颜色	那	最好的	回应	到	你	.

最适合你的颜色。

[traɪ][ðə; ði] [red] , ['vaɪələt] , [bluː] .

Try	the	Red	,	Violet	,	Blue	.
尝试	这	红色的	,	紫色	,	蓝色的	.

试试红色、紫色、蓝色。

[moʊst] " [hɑːrt] ['trʌblz] " [ɑːr; ər][nɑːt] [hɑːrt] ['trʌblz] [æt; ət][ɔːl] , [bʌt; bət] ['trʌblz] [ʌv; əv][daɪ'dʒestʃən]

Most	"	heart	troubles	"	are	not	heart	troubles	at	all	,	but	troubles	of	digestion
最多	"	心	麻烦	"	是	不是	心	麻烦	在	全部	,	但	麻烦	的	消化

.

:

.

大多数所谓的"心脏问题"其实根本不是心脏问题，而是消化问题。

[gɪv] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə]['daɪət] , [ænd; ənd] [kiːp] [jʊr; jər] [ˌɪn'testɪnəl] [trækt] [klɪr] .

Give	attention	to	diet	,	and	keep	your	intestinal	tract	clear	.
给	注意力	到	饮食	,	和	保持	你的	肠	通道	清除	.

注意饮食，保持肠道通畅。

['triːtɪŋ] [ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd] [ɪrz] :

TREATING	THE	EYES	AND	EARS	:
治疗	这	眼睛	和	耳朵	:

眼耳疾病的治疗:

[ɪn] [ɔːl] ['trʌblz] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd] [ɪrz] [ə'plai] [ðə; ði][hændz]['oʊvər][ðə; ði] [aɪz] ,

In	all	troubles	of	the	eyes	and	ears	apply	the	hands	over	the	eyes	,
在	全部	麻烦	的	这	眼睛	和	耳朵	申请	这	双手	超过	这	眼睛	,

眼睛和耳朵出现任何不适时，都要用手捂住眼睛。

['letɪŋ] [ðə; ði][pɑːmz] [rest]['fɜːrmli][bʌt; bət][nɑːt] ['presiŋli] [ə'pɑːn][ðə; ði] [aɪ] ,

letting	the	palms	rest	firmly	but	not	pressingly	upon	the	eye	,
出租	这	棕榈树	休息	牢牢	但	不是	迫切地	之上	这	眼睛	,

让手掌轻轻放在眼睛上，但不要用力按压。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz] [ʌp]['oʊvər][ðə; ði] ['fɔːrhed] , [ʌv; əv] [kɔːrs] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [aɪz] [kloʊzd] .

with	the	fingers	up	over	the	forehead	,	of	course	having	the	eyes	closed	.
和	这	手指	向上	超过	这	前额	,	的	课程	拥有	这	眼睛	关闭	.

手指举过头顶，当然，眼睛要闭上。

['ɔːlsoʊ] [triːt] [wɪð; wɪθ][wʌn][pɑːm]['oʊvər][ðə; ði] [aɪ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] [æt; ət][ðə; ði] [beɪs] [ʌv; əv]

Also	treat	with	one	palm	over	the	eye	and	the	other	at	the	base	of
还	对待	和	一	棕榈	超过	这	眼睛	和	这	其他	在	这	根据	的

[ðə; ði][breɪn] .

the	brain	.
这	脑	.

同时，用一只手掌按压眼睛，另一只手掌按压大脑底部进行治疗。

[juːz] [ðə; ði] ['kʌlɚz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mɑːnəkroʊm] [ðæt] [gɪv] [ðə; ði] [haɪɪst; 'haɪəst] [ɪn'tensəti] [ʌv; əv] [mæg'netɪk]

Use	the	colors	of	the	Monochrome	that	give	the	highest	intensity	of	magnetic
使用	这	颜色	的	这	单色	那	给	这	最高	强度	的	磁的

[rɪ'spɑːns] .

response	.
回复	.

使用能产生最强磁响应强度的单色颜色。

[ðə; ði] ['pɜːrp(ə)l] , ['vaɪələt] , [bluːz] , [ænd; ənd] [griːn] .

The	Purple	,	Violet	,	Blues	,	and	Green	.
这	紫色的	,	紫色	,	蓝调	,	和	绿色的	.

紫色、紫罗兰色、蓝色和绿色。

[ɪn] ['triːtɪŋ] [ðə; ði] [ɪrz] , [duː] [ðə; ði] [seɪm] .

In	treating	the	ears	,	do	the	same	.
在	治疗	这	耳朵	,	做	这	相同的	.

治疗耳朵时，也采用同样的方法。

[pleɪs] [ðə; ði] [pɑːm] [ɑːn] [iːtʃ] [saɪd] [ʌv; əv] [ðə; ði] [nek] .

Place	the	palm	on	each	side	of	the	neck	.
地方	这	棕榈	在	每个	边	的	这	脖子	.

将手掌分别放在脖子两侧。

['ɔːlsoʊ] [triːt] [ðə; ði] [θroʊt] [wɪð; wɪθ] [bəuθ] [pɑːmz] , [ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] ['sɪŋg(ə)l] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [wʌn]

Also	treat	the	throat	with	both	palms	,	and	with	single	treatment	of	one
还	对待	这	喉	和	两个都	棕榈树	,	和	和	单身的	治疗	的	一

[pɑːm] .

palm	.
棕榈	.

还可以用双手掌按压喉咙，或者用一只手掌进行单次按压。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] ['nesəseri] [ðæt] [bəuθ] [hændz] [biː; bi] [juːst] [æt; ət] [wʌns] ,

IT	IS	NOT	NECESSARY	THAT	BOTH	HANDS	BE	USED	AT	ONCE	,
它	是	不是	必要的	那	两个都	双手	是	用过的	在	一次	,

不必同时使用双手。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn'kriːsɪz] [ðə; ði] [fɔːrs] [tuː; tə] [duː] [soʊ] .

but	it	increases	the	force	to	do	so	.
但	它	增加	这	力量	到	做	所以	.

但这样做会增加所需的力。

['triːtɪŋ] [ðə; ði] ['soʊlər] ['pleksəs] :

TREATING	THE	SOLAR	PLEXUS	:
治疗	这	太阳的	神经丛	:

治疗太阳神经丛：

[triːt] [ðə; ði] ['soʊlər] ['pleksəs] ['deɪli] [baɪ] ['restɪŋ] [bəuθ] [hændz] ['laɪtli] [bʌt; bət] ['fɜːrmli] ['oʊvər] [ðə; ði] [pɪt]

Treat	the	solar	plexus	daily	by	resting	both	hands	lightly	but	firmly	over	the	pit
对待	这	太阳的	神经丛	日常的	经过	休息	两个都	双手	轻轻	但	牢牢	超过	这	坑

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['stʌmək] .

of	the	stomach	.
的	这	胃	.

每天将双手轻轻但有力地放在胃部中央，即可按摩太阳神经丛。

[juːz] [ðə; ði] ['kʌlɚz] ['krɪmz(ə)n] , [dɑːrk] [bluː] , ['vaɪələt] , [ænd; ənd] ['pɜːrp(ə)l] .

Use	the	colors	crimson	,	dark	blue	,	violet	,	and	purple	.
使用	这	颜色	赤红	,	黑暗的	蓝色的	,	紫色	,	和	紫色的	.

使用深红色、深蓝色、紫罗兰色和紫色。

[ʌn'twɪst] [jʊr; jər]['soʊlər]['pleksəs][baɪ] ['tʃɪrf(ə)l] ['θɪŋkɪŋ] , [get] [nuː] [laɪf] [fɔːrs] ['ɪntuː][ɪts] ['wɪðərd]

Untwist	**your**	**solar**	**plexus**	**by**	**cheerful**	**thinking**	**,**	**get**	**new**	**life**	**force**	**into**	**its**	**withered**
解开	你的	太阳的	神经丛	经过	快乐	思维	,	得到	新的	生活	力量	进入	它是	干枯

[ænd; ənd] [nɪ'glektɪd] [kən'dɪʃ(ə)n] .

and	**neglected**	**condition**	**.**
和	被忽视的	状况	.

通过乐观的思考来舒缓你扭曲的太阳神经丛，为它枯萎凋零、被忽视的状态注入新的生命力。

['ɪnvəlɪdˌɪzəm][ɪz]['oʊnli][ə; eɪ] ['wɪðərd] ['soʊlər]['pleksəs] .

Invalidism	**is**	**only**	**a**	**withered**	**solar**	**plexus**	**.**
残疾	是	仅有的	一个	干枯	太阳的	神经丛	.

残疾只不过是萎缩的太阳神经丛而已。

['kʌltɪveɪt] ['læftər] [tuː; tə] [ə'raʊz] [ˌaɪ 'tiː] , [wɜːrk][æt; ət] ['læftər] [ʌn'tɪl][juː; jʊ] [swet] [prə'fjuːsli] , [duː]

Cultivate	**laughter**	**to**	**arouse**	**it**	**,**	**work**	**at**	**laughter**	**until**	**you**	**sweat**	**profusely**	**,**	**do**
培育	笑声	到	引起	它	,	工作	在	笑声	直到	你	汗	大量地	,	做

[ðə; ði] [seɪm] [baɪ] ['wɔːkɪŋ] ,

the	**same**	**by**	**walking**	**,**
这	相同的	经过	步行	,

要培养笑声，就要努力让自己开怀大笑，或者通过走路来达到同样的效果。

[ænd; ənd] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz] .

and	**other**	**exercises**	**.**
和	其他	练习	.

以及其他练习。

['stɪmjuleɪt] [laɪf][ɪn][jʊr; jər]['soʊlər]['pleksəs][ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [juːθ] .

Stimulate	**life**	**in**	**your**	**solar**	**plexus**	**and**	**you**	**will**	**return**	**to**	**youth**	**.**
刺激	生活	在	你的	太阳的	神经丛	和	你	将要	返回	到	青年	.

激活你的太阳神经丛，你就能重返青春。

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [sed] , [ðə; ði]['soʊlər]['pleksəs][ɪz][ðə; ði] [greɪt] [mæg'netɪk]['sentər] , [kiːp] [ˌaɪ 'tiː]

As	**I**	**have**	**said**	**,**	**the**	**solar**	**plexus**	**is**	**the**	**great**	**magnetic**	**centre**	**,**	**keep**	**it**
作为	我	有	说	,	这	太阳的	神经丛	是	这	伟大的	磁的	中心	,	保持	它

['æktɪvli] ['helθi] ,

actively	**healthy**	**,**
积极	健康	,

正如我所说，太阳神经丛是人体重要的磁力中心，要保持它的健康。

[beɪð] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] ['sʌnʃaɪn] .

bathe	**it**	**with**	**sunshine**	**.**
洗澡	它	和	阳光	.

让阳光照耀它。

[ɪn] ['triːtɪŋ] [ðə; ði] ['kidniz] , [pleɪs] [ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][ðə; ði][hændz]['oʊvər][ðem; ðəm]['flætli] ,

In	**treating**	**the**	**kidneys**	**,**	**place**	**the**	**palm**	**of**	**the**	**hands**	**over**	**them**	**flatly**	**,**
在	治疗	这	肾脏	,	地方	这	棕榈	的	这	双手	超过	他们	断然	,

治疗肾脏时，将双手手掌平放在肾脏上。

[ænd; ənd][juːz][ðə; ði] ['kʌlɚz] [æz; əz] [ə'bʌv] .

and	**use**	**the**	**colors**	**as**	**above**	**.**
和	使用	这	颜色	作为	多于	.

并使用与上图相同的颜色。

[triːt] [ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] ['lɪvər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] ['kʌlɚz] .

TREAT	**THE**	**STOMACH**	**AND**	**LIVER**	**WITH**	**THE**	**SAME**	**COLORS**	**.**
对待	这	胃	和	肝	和	这	相同的	颜色	.

用相同的颜色处理胃和肝脏。

['ɔːlsoʊ] [triːt] [ðə; ði] [lʌŋz] .

Also	**treat**	**the**	**LUNGS**	**.**
还	对待	这	肺	.

同时治疗肺部。

[ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][taɪm][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['triːtmənt] [kæn; kən] ['veri] [frʌm; frəm][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts]

The	length	of	time	for	a	treatment	can	vary	from	2	minutes
这	长度	的	时间	为了	一个	治疗	能	各不相同	从	2	分钟

[tuː; tə]['eni][leŋkθ; leŋθ] .

to	any	length	.
到	任何	长度	.

治疗时间长短不一，从 2 分钟到任何时长都有可能。

- [ðə; ði] ['suːðɪŋ] [ɪ'fekt] [wɪl] [ɪn'duːs] [sliːp] .

Oft'times	the	soothing	effect	will	induce	sleep	.
-	这	舒缓	影响	将要	诱导	睡觉	.

这种舒缓作用常常会诱发睡眠。

[æz; əz] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði][pɑːmz]['oʊvər][ðə; ði] ['tɛmpəlz] [fɔːr; fər] ['nɜːrvəs] ['hedeɪk] .

As	placing	the	palms	over	the	temples	for	nervous	headache	.
作为	放置	这	棕榈树	超过	这	寺庙	为了	紧张的	头痛	.

缓解神经性头痛的方法之一是将手掌放在太阳穴上。

[ðə; ði] [mɔːr] [juː; jʊ] [dɪ'veləp] [ðə; ði]['mægnətɪzəm][ðə; ði] [mɔːr] ['redɪli] [wɪl] [ðə; ði] [ɪ'fekt] [biː; bi]

The	more	you	develop	the	magnetism	the	more	readily	will	the	effect	be
这	更多的	你	发展	这	磁性	这	更多的	容易	将要	这	影响	是

[ə'kɑːmplɪʃt] .

accomplished	.
完成	.

你越能培养这种魅力，就越容易达到预期效果。

[prə'voʊk][æn; ən]['iːv(ə)l][ænd; ənd][juː; jʊ] [prə'duːs] [ˌaɪ 'tiː] .

Provoke	an	evil	and	you	produce	it	.
惹	一个	邪恶的	和	你	生产	它	.

挑起邪恶，就会招致邪恶。

[ðə; ði] [pleɪs] [tuː; tə] [fiːl] [fɔːr; fər][ðə; ði] [pʊr] [ɪz][ɪn][jʊr; jər] ['pɑːkɪt] .

The	place	to	feel	for	the	poor	is	in	your	pocket	.
这	地方	到	感觉	为了	这	贫穷的	是	在	你的	口袋	.

同情穷人的地方就在你的口袋里。

[ə; eɪ] [kɪs] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [laɪk] ['gɑːsɪp] , [ˌaɪ 'tiː][goʊz][frʌm; frəm] [maʊθ] [tuː; tə] [maʊθ] .

A	kiss	is	something	like	gossip	,	it	goes	from	mouth	to	mouth	.
一个	吻	是	某物	喜欢	闲话	,	它	去	从	嘴	到	嘴	.

接吻就像八卦一样，是从嘴对嘴传播开来的。

['tʃuːɪŋ] [gʌm] [ɪz][laɪk] ['wɜːrɪŋ] , [ə; eɪ] ['juːsləs] [weɪst] [ʌv; əv]['enərdʒi] .

Chewing	gum	is	like	worrying	,	a	useless	waste	of	energy	.
咀嚼	胶	是	喜欢	令人担忧	,	一个	无用	浪费	的	活力	.

嚼口香糖就像担心一样，是浪费精力，毫无益处。

['kiːpɪŋ] [kloʊz][tæbz][ɑːn][ðə; ði]['kælɪndər][ænd; ənd] [klɑːk] , [in'djuːsiz][ðə; ði] ['kriːpi] ['fiːlɪŋ] [ʌv; əv][oʊld]

Keeping	close	tabs	on	the	calendar	and	clock	,	induces	the	creepy	feeling	of	old
保持	关闭	标签页	在	这	日历	和	钟	,	诱导	这	爬行	感觉	的	老的

[eɪdʒ] .

age	.
年龄	.

时刻关注日历和时间，会让人产生一种可怕的衰老感。

[hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tuː; tə][duː][wɪð; wɪθ] ['juːsləs] ['piːp(ə)l] , [juː; jʊ]['kænɑːt][get] [wʊl] [baɪ] ['ʃɪrɪŋ] [ə; eɪ]

Have	nothing	to	do	with	useless	people	,	you	cannot	get	wool	by	shearing	a
有	没有什么	到	做	和	无用	人们	,	你	不能	得到	羊毛	经过	剪切	一个

[haɪ'drɔːlɪk] [ræm] .

hydraulic	ram	.
液压	内存	.

不要和无用之人为伍，你不可能通过液压剪羊毛机剪到羊毛。

[ðə; ði] ['mʌðərz] [ʌv; əv] [ə'merɪkə] [wɪl] [ɪn][ə; eɪ] [nɪr] [baɪ] [deɪ] , [ˌri:'set][ðə; ði] ['kɔ:nəˌstəʊnz] [ʌv; əv] [ðɪs]

The	Mothers	of	America	will	in	a	near	by	day	,	reset	the	cornerstones	of	this
这	母亲们	的	美国	将要	在	一个	靠近	经过	天	,	重置	这	基石	的	这

[rɪ'pʌblɪk] .

Republic	.
共和国	.

美国母亲们将在不久的将来重塑这个共和国的基石。

['nevər] [stɑ:p][ə; eɪ][mæn] ['rʌnɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hæt][bɑ:ks][ɪn][hɪz; ɪz][hænd] ,

Never	stop	a	man	running	with	a	hat	box	in	his	hand	,
绝不	停止	一个	男人	跑步	和	一个	帽子	盒子	在	他的	手	,

永远不要阻止一个手里拿着帽盒奔跑的人。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi][hɪz; ɪz] ['waɪfs] [hæt] [ðæt] [hi:; hi][ɪz] ['traɪɪŋ] [tu:; tə][get] [hoʊm] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði] [staɪl]

it	may	be	his	wife's	hat	that	he	is	trying	to	get	home	before	the	style
它	可能	是	他的	妻子的	帽子	那	他	是	尝试	到	得到	家	前	这	风格

['tʃeɪndʒɪz] .

changes	.
变化	.

这可能是他妻子的帽子，他想赶在款式改变之前把它带回家。

[dres] ['ju:θfəli] , [ki:p] [aʊt][ʌv; əv] ['ʃæˌdoʊz] , [lʌv] [ðə; ði] ['sʌnlaɪt] , [freʃ] [er] , [ðə; ði][wɜ:rld] ,

Dress	youthfully	,	keep	out	of	shadows	,	love	the	sunlight	,	fresh	air	,	the	world	,
裙子	青春洋溢	,	保持	出去	的	阴影	,	爱	这	阳光	,	新鲜的	空气	,	这	世界	,

穿着要年轻，远离阴影，热爱阳光、新鲜空气和这个世界。

[ænd; ənd][ðə; ði]['pi:p(ə)l][ɪn][ðə; ði][wɜ:rld] .

and	the	people	in	the	world	.
和	这	人们	在	这	世界	.

以及全世界的人们。

[lɪv; laɪv][fɔ:r; fər] ['ʌðər] .

LIVE	FOR	OTHERS	.
居住	为了	其他的	.

为他人而活。

" [let] [ðə; ði] ['haʊlər] [haʊl] ,

"	Let	the	howlers	howl	,
"	让	这	嚎叫者	嗥	,

“让嚎叫者嚎叫吧，

[let] [ðə; ði] ['graʊlərz] [graʊl] ,

Let	the	growlers	growl	,
让	这	啤酒桶	咆哮	,

让咆哮者咆哮吧，

[let] [ðə; ði] ['skaʊlərz] [skaʊl] ,

Let	the	scowlers	scowl	,
让	这	怒容	皱眉头	,

就让那些愁眉苦脸的人继续愁眉苦脸吧。

[ænd; ənd][ðə; ði][dʒi:] - [gɔ:] [goʊ][ˌaɪ 'ti:] .

And	the	gee	-	gaws	go	it	.
和	这	哎呀	-	大嘴巴	去	它	.

那些小玩意儿就这么消失了。

[ju:; jʊ] [ki:p] [ɪn][ðə; ði] [laɪt] ,

You	keep	in	the	light	,
你	保持	在	这	光	,

你要待在阳光下，

[biː; bi] [breɪv] [ɪn][jʊr; jər] [faɪt] ,
Be **brave** **in** **your** **fight** **,**
是 勇敢的 在 你的 斗争 ,

勇敢地面对挑战。

[juːl] [wɪn] [ɔːl'raɪt] ,
You'll **win** **alright** **,**
你会 赢 好吧 ,

你肯定会赢的。

[ænd; ənd][aɪ] [noʊ] [ˌaɪ 'tiː] .
And **I** **know** **it** **.**
和 我 知道 它 .

我知道这一点。

" — [ə'nɑːn] .
" **—** **Anon** **.**
" — 匿名 .

——佚名

['les(ə)n] [naɪnθ]
Lesson **Ninth**
课 第九

第九课

[ðə; ði] [su'priːm] [lɔː] [ʌv; əv] [tə'lepəθi]
THE **SUPREME** **LAW** **OF** **TELEPATHY**
这 最高 法律 的 心灵感应

心灵感应的最高法则

[laɪf] [ɪz] ['spɪrɪt] : " [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][mæn][ɪz][ðə; ði]['kænd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][lɔːrd] .
LIFE **IS** **SPIRIT** **:** **"** **The** **spirit** **of** **man** **is** **the** **candle** **of** **the** **Lord** **.**
生活 是 精神 : " 这 精神 的 男人 是 这 蜡烛 的 这 主 .

生命即精神：“人的精神是主的灯火。”

" [dʒʌst][ɪn][ðə; ði] [dɪ'griː] [juː; jʊ] [θɪŋk] [ænd; ənd] ['eksərsaɪz] [jʊr; jər] [su'priːm] ['neɪtʃər] [wɪl] [juː; jʊ] [noʊ]
" **Just** **in** **the** **degree** **you** **THINK** **AND** **EXERCISE** **your** **Supreme** **Nature** **will** **you** **know**
" 只是 在 这 程度 你 思考 和 锻炼 你的 最高 自然 将要 你 知道
[ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] .
the **Power** **of** **the** **Spirit** **.**
这 力量 的 这 精神 .

“你越是思考和运用你的至高本性，你就越能了解精神的力量。”

['spɪrɪt][ɪz][ðə; ði] ['es(ə)ns] [ænd; ənd][ˌmænɪfə'steɪʃ(ə)n][ʌv; əv][laɪf] .
Spirit **is** **the** **essence** **and** **manifestation** **of** **life** **.**
精神 是 这 本质 和 表现 的 生活 .

精神是生命的本质和体现。

[θruː] [ˌaɪ 'tiː][juː; jʊ][ʃæl; ʃəl] ['riːəlaɪz] , [ʃæl; ʃəl] [ɪk'spɪriəns] , [ʃæl; ʃəl] [siː] , [ʃæl; ʃəl] [noʊ] , [ʃæl; ʃəl][lɪv; laɪv] .
Thru **it** **you** **shall** **Realize** **,** **shall** **Experience** **,** **shall** **See** **,** **shall** **Know** **,** **shall** **Live** **.**
通过 它 你 将 意识到 , 将 经验 , 将 看 , 将 知道 , 将 居住 .

通过它，你将领悟，你将体验，你将看见，你将知晓，你将生活。

" [hɪz; ɪz] ['mɪnɪstərɪŋ] ['spɪrɪts][goʊ][tuː; tə][ænd; ənd][froʊ][θruː] [ɔːl][ðə; ði] [ɜːrθ] ['duːɪŋ] [hɪz; ɪz] [gʊd]
" **His** **ministering** **spirits** **go** **to** **and** **fro** **thru** **all** **the** **earth** **doing** **His** **good**
" 他的 服侍 烈酒 去 到 和 弗 通过 全部 这 地球 正在做 他的 好的
['pleʒər] .
pleasure **.**
乐趣 .

“祂的使者在全地上往来穿梭，行祂所喜悦的事。”

" ['nʌθɪŋ] [kæn; kən] [kʌm] [ɪk'sept] [wi:; wi] [ə'trækt] [ænd; ənd] [drɔ:] [ˌaɪ 'ti:] .

"	**Nothing**	**can**	**come**	**except**	**we**	**attract**	**and**	**draw**	**it**	**.**
"	没有什么	能	来	除了	我们	吸引	和	画	它	.

“除非我们吸引它、召唤它，否则它不会到来。”

['nʌθɪŋ] [kæn; kən] [steɪ] [wɪð; wɪθ][ju: 'es] [wen] [wi:; wi] [let] [goʊ] .

Nothing	**can**	**stay**	**with**	**us**	**when**	**we**	**LET**	**GO**	**.**
没有什么	能	停留	和	我们	什么时候	我们	让	去	.

当我们放手时，没有什么东西能留在我们身边。

[ɔ:l] [ɑ:r; ər] [meɪd] [wʌn][baɪ][ðə; ði]['spɪrɪt] .

All	**are**	**made**	**one**	**by**	**the**	**spirit**	**.**
全部	是	制成	一	经过	这	精神	.

万物因圣灵而合一。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər][æn; ən] [enθ'rəʊnd] ['bi:ɪŋ] .

You	**are**	**an**	**enthroned**	**BEING**	**.**
你	是	一个	登基	存在	.

你是一位至高无上的存在。

[ə'raʊnd] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər]['fɔ:rsɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt] ['weɪtɪŋ] [tu:; tə][du:][jʊr; jər] ['bɪdɪŋ] .

Around	**you**	**are**	**forces**	**of**	**the**	**spirit**	**waiting**	**to**	**do**	**your**	**bidding**	**.**
大约	你	是	力量	的	这	精神	等待	到	做	你的	投标	.

你周围有强大的精神力量，随时准备听候你的差遣。

[ðə; ði]['moʊmənt][ju:; jʊ] [ə'trækt] [ðem; ðəm] ,

The	**moment**	**you**	**attract**	**them**	**,**
这	片刻	你	吸引	他们	,

当你吸引他们的那一刻，

[ðə; ði] ['wɪndoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs][ɑ:r; ər]['oʊpənd][ænd; ənd][ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][ɪz]

the	**windows**	**of**	**the**	**Universe**	**are**	**opened**	**and**	**the**	**power**	**of**	**the**	**spirit**	**is**
这	视窗	的	这	宇宙	是	打开	和	这	力量	的	这	精神	是

[pɔ:d] [ə'pɑ:n][ju:; jʊ] .

poured	**upon**	**you**	**.**
倾倒	之上	你	.

宇宙之窗敞开，灵性的力量倾注于你。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['evriwer] .

It	**is**	**everywhere**	**.**
它	是	到处	.

它无处不在。

[its] ['glɔ:ri] [fɪlz] [ðə; ði] [ɜ:rθ] , ['reɪdiənt][ɪn][ðə; ði] ['glɔ:riz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sʌnset] ,

It's	**glory**	**fills**	**the**	**earth**	**,**	**radiant**	**in**	**the**	**glories**	**of**	**the**	**sunset**	**,**
它是	荣耀	填充	这	地球	,	辐射状	在	这	荣耀	的	这	日落	,

它的荣光充满大地，在落日余晖中熠熠生辉。

['ʃaɪnɪŋ] [ɪn][ðə; ði][sɔ:ft] [laɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [mu:n] , ['gli:mɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['lʌvli] [stɑ:rz] .

shining	**in**	**the**	**soft**	**light**	**of**	**the**	**moon**	**,**	**gleaming**	**in**	**the**	**lovely**	**stars**	**.**
灼灼	在	这	柔软的	光	的	这	月亮	,	闪闪发光	在	这	迷人的	明星	.

在柔和的月光下闪耀，在美丽的星光下熠熠生辉。

['weɪtɪŋ] [tu:; tə] ['mɪnɪstər] [tu:; tə][jʊr; jər] [ni:dz] , [tu:; tə] [fʊl'fɪl] [jʊr; jər] [dɪ'zaɪɚz] , [tu:; tə] ['kʌmfərt] [ju:; jʊ] ,

Waiting	**to**	**minister**	**to**	**your**	**needs**	**,**	**to**	**fulfill**	**your**	**desires**	**,**	**to**	**comfort**	**you**	**,**
等待	到	部长	到	你的	需求	,	到	实现	你的	欲望	,	到	舒适	你	,

随时准备满足您的需要，实现您的愿望，安慰您。

[tu:; tə] [rɪ'stɔ:r] [ju:; jʊ] , [tu:; tə] [ɪn'daʊ] [ju:; jʊ][wɪð; wɪθ] ['paʊər] .

to	**restore**	**you**	**,**	**to**	**endow**	**you**	**with**	**power**	**.**
到	恢复	你	,	到	赋予	你	和	力量	.

使你恢复活力，赋予你力量。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][ʌv; əv][ðə; ði] [suˈpriːm] [ˈspɪrɪt] .

YOU	ARE	OF	THE	SUPREME	SPIRIT	.
你	是	的	这	最高	精神	.

你拥有至高无上的灵性。

[ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] [təˈlepəθi] :

THE	LAW	OF	TELEPATHY	:
这	法律	的	心灵感应	:

心灵感应定律:

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [suˈpriːm] [lɔː] [werˈbaɪ] [wʌn][soʊl] [meɪ] [riːtʃ] [ænd; ənd] [ˈmɪnɪstər] [ˈʌntəˌʌntu] [əˈnʌðər]

It	is	a	supreme	law	whereby	one	soul	may	reach	and	minister	unto	another
它	是	一个	最高	法律	由此	一	灵魂	可能	抵达	和	部长	到	其他

[soʊl] .

soul	.
灵魂	.

这是一条至高无上的法则，通过这条法则，一个灵魂可以接触并帮助另一个灵魂。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈspɪrɪt] [ˈmænɪfestɪd] [θruː] [θɔːt] [weɪvz] .

It	is	spirit	manifested	thru	thought	waves	.
它	是	精神	表现出来	通过	想法	波浪	.

它是通过意念波显现的精神。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈmægnətɪzəm][ˈspɪrɪtʃuəlaɪzd] .

It	is	magnetism	spiritualized	.
它	是	磁性	精神化的	.

它是磁力的精神化体现。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [ˈmɪstɪkl] [ˈwʌndər] [ʌv; əv][ˈspɪrɪtʃuəl] [ˌmænəfɛˈsteɪʃənz] .

It	is	a	mystical	wonder	of	spiritual	manifestations	.
它	是	一个	神秘	想知道	的	精神	表现	.

这是精神显现的神秘奇迹。

[ˌaɪ ˈtiː][inˈspaiəz] [ˈvɪʒənz] , [driːmz] , [ˌpriːməˈnɪʃənz] , [ænd; ənd] [θruː] [vaɪˈbreɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [weɪv] - [θɔːts]

It	inspires	visions	,	dreams	,	premonitions	,	and	thru	vibration	of	wave	-	thoughts
它	鼓舞人心	愿景	,	梦境	,	预感	,	和	通过	振动	的	海浪	-	想法

['gɪvz] [ˌjuːnɪˈvɜːrs(ə)l] [kəˈmjuːniən] ,

gives	universal	communion	,
给予	普遍的	圣餐	,

它激发愿景、梦想和预感，并通过波状思维的振动实现宇宙间的交流。

[soʊl] [kəmˈpænjənʃɪp] , [tuː; tə][ðə; ði] [ˈtʃɪldrən] [ʌv; əv] [laɪt] .

soul	companionship	,	to	the	children	of	Light	.
灵魂	友谊	,	到	这	孩子们	的	光	.

灵魂的陪伴，献给光明之子。

[tuː; tə][juːz][ðə; ði] [lɔː] , [sɪt][ɪn]['saɪləns] , [rɪˈlækst] .

To	use	the	law	,	sit	in	Silence	,	relaxed	.
到	使用	这	法律	,	坐	在	沉默	,	轻松	.

要运用法律，请保持安静，放松身心。

['sʌmən] [ə; eɪ]['ment(ə)l] ['pɪktʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['pɜːrs(ə)n][juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [riːtʃ] .

Summon	a	mental	picture	of	the	person	you	wish	to	reach	.
召唤	一个	精神的	图片	的	这	人	你	希望	到	抵达	.

在脑海中想象你想联系的人的形象。

[get] ['klɪrli] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][ðə; ði]['æktʃuəl] ['prez(ə)ns] [ɪn][jʊr; jər][maɪnd] .

Get	clearly	as	possible	the	actual	presence	in	your	mind	.
得到	清楚地	作为	可能的	这	实际的	在场	在	你的	头脑	.

尽可能清晰地觉察你脑海中实际存在的事物。

[ðen] [bɪ'gɪn] [tu:; tə] [send] [ðə; ði] [weɪv] [θɔ:ts] [baɪ] [rɪ'pi:tɪŋ] [ɪm'presɪvli] [tu:; tə] [jɔ:r'self] , [ɔ:r]

Then	begin	to	send	the	wave	thoughts	by	repeating	impressively	to	yourself	,	or
然后	开始	到	发送	这	海浪	想法	经过	重复	令人印象深刻	到	你自己	,	或者

[ə'laʊd] ,

aloud	,
大声	,

然后开始通过反复默念或大声朗读来传递这些意念波:

[ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [koʊd] .

the	message	of	your	code	.
这	信息	的	你的	代码	.

你的代码传达的信息。

['nevər] [traɪ] [tu:; tə] [du:] [ðɪs] [wen] ['taɪərd] , [ɪg'zɔ:stɪd] , [ɔ:r] [ɪk'saɪtɪd] .

Never	try	to	do	this	when	tired	,	exhausted	,	or	excited	.
绝不	尝试	到	做	这	什么时候	疲劳的	,	筋疲力尽的	,	或者	兴奋的	.

千万不要在疲倦、精疲力竭或兴奋的时候尝试这样做。

[θɪŋk] [ɪn'tentli] [ɑ:n] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ænd; ənd] [jʊr; jər] [dɪ'zaɪər] [tu:; tə] [ri:tʃ] [ðə; ði] [maɪnd] [ʌv; əv] [ðə; ði]

THINK	INTENTLY	on	the	message	and	your	desire	to	reach	the	mind	of	the
思考	专注地	在	这	信息	和	你的	欲望	到	抵达	这	头脑	的	这

['pɜ:rs(ə)n] [ju:; jʊ] [wɪʃ] [tu:; tə] [eɪd] .

person	you	wish	to	aid	.
人	你	希望	到	援助	.

认真思考你想传达的信息，以及你希望如何触动你想帮助的人的内心。

['stjʊdnts] [ʃʊd; ʃəd] ['præktɪs] [bəuθ] ['sendɪŋ] [ænd; ənd] [rɪ'si:vɪŋ] [ˌtelɪ'pæθɪk] ['mɛsədʒəz, 'mɛsɪdʒɪz]

Students	should	practice	both	sending	and	receiving	Telepathic	messages
学生	应该	实践	两个都	发送	和	接收	心灵感应	消息

[ænd; ənd] ['influənsiz] ['deɪli] .

and	influences	daily	.
和	影响	日常的	.

学生应该每天练习发送和接收心灵感应信息和影响。

['nevər] [θɪŋk] [ðæt] [ðə; ði] [wɪl] , [kən'dɪʃ(ə)n] , [ɔ:r] ['temprəmənt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['pɜ:rs(ə)n] [tu:; tə] [hu:m]

Never	think	that	the	will	,	condition	,	or	temperament	of	the	person	to	whom
绝不	思考	那	这	将要	,	状况	,	或者	气质	的	这	人	到	谁

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] [də'rektɪd] ,

they	are	directed	,
他们	是	指导	,

永远不要认为这些话是针对某人的，该人的意志、状况或性情，

[wɪl] [rɪ'tɑ:rd] , [əb'strʌkt] [ɔ:r] [dɪ'strɔɪ] [jʊr; jər] [wɜ:rk] .

will	retard	,	obstruct	or	destroy	your	work	.
将要	减速	,	阻碍	或者	破坏	你的	工作	.

会延缓、阻碍或破坏你的工作。

[ækt] [ɪn] [su'pri:m] [kə'mænd] .

Act	in	Supreme	command	.
行为	在	最高	命令	.

奉最高指挥部之命行事。

[pʊt] [ɔ:l] [ðə; ði] [ɪn'tens] [fɔ:rs] [ʌv; əv] [jʊr; jər] [wɪl] ['ɪntu:] [jʊr; jər] [weɪv] - [θɔ:ts] , [mæg'netɪk] ['i:θɚz]

Put	all	the	intense	force	of	your	WILL	into	your	wave	-	thoughts	,	magnetic	ethers
放	全部	这	激烈的	力量	的	你的	将要	进入	你的	海浪	-	想法	,	磁的	醚

[wɪl] [bi:; bi] [jʊr; jər] ['mesɪndʒəz] .

will	be	your	messengers	.
将要	是	你的	信使	.

将你全部的意志力注入你的波状思维中，磁性以太将成为你的信使。

[juː; jʊ] [wɪl] ['laɪkli] [get] [ə; eɪ] [də'rekt] [rɪ'spɑːns] [ɪn] [ə; eɪ] [weɪv] ['juːnɪs(ə)n] ,

You	will	likely	get	a	direct	response	in	a	wave	unison	,
你	将要	可能	得到	一个	直接的	回复	在	一个	海浪	齐声	,

你很可能会得到一阵热烈的回应。

[ɔːr] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [kʌm] ['leɪtər] ['æftər] [jʊr; jər] [wɜːrk] [ɪz] [dʌn] .

or	it	may	come	later	after	your	work	is	done	.
或者	它	可能	来	之后	后	你的	工作	是	完毕	.

或者它可能在你完成工作后才会到来。

[ðə; ði] ['stuːd(ə)nt] [ʃʊd; ʃəd] [ber] [ɪn] [maɪnd] ['ɔːlsoʊ] [ðæt] [ðeɪ] [meɪ] [ænd; ənd] [ʃʊd; ʃəd] [dɪ'veləp] [ə'rɪdʒən(ə)l] [wɜːrk] ,

The	student	should	bear	in	mind	also	that	they	may	and	should	develop	original	work	,
这	学生	应该	熊	在	头脑	还	那	他们	可能	和	应该	发展	原来的	工作	,

学生还应牢记，他们可以而且应该创作原创作品。

[meɪk] [nuː] [ænd; ənd] ['pɜːrsən(ə)l] [koʊdz] .

make	new	and	personal	codes	.
制作	新的	和	个人的	代码	.

创建新的个性化代码。

[ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [koʊdz] [ɪz] [tuː; tə] ['juːnɪfaɪ] [ðə; ði] [weɪv] ['moʊʃ(ə)n] [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [maɪnd] [ɪn'tens] .

The	purpose	of	codes	is	to	unify	the	wave	motion	and	keep	the	mind	intense	.
这	目的	的	代码	是	到	统一	这	海浪	运动	和	保持	这	头脑	激烈的	.

代码的目的是统一波的运动，并保持思维的专注。

[bɪ'wer] [ʌv; əv] ['selfɪʃ] ['pɜːrpəs] , [rɪ'vendʒ] , [heɪt] ; [ðiːz] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [dis'trɔɪŋ] ['eɪndʒl] , [ʃʊr] [tuː; tə] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [juː; jʊ] .

Beware	of	selfish	purpose	,	revenge	,	hate	;	these	are	the	Destroying	Angel	,	sure	to	return	to	you	.
提防	的	自私	目的	,	复仇	,	恨	;	这些	是	这	摧毁	天使	,	当然	到	返回	到	你	.

要警惕自私的目的、复仇和仇恨；这些都是毁灭天使，它们一定会回到你身上。

[ˌtelɪ'pæθɪk] [koʊd] [fɔːr; fər] ['hiːlɪŋ] : [aɪ] [brɪŋ] [juː; jʊ] ['hiːlɪŋ] .

TELEPATHIC	CODE	FOR	HEALING	:	I	bring	you	healing	.
心灵感应	代码	为了	康复	:	我	带来	你	康复	.

心灵感应疗愈代码：我为你带来疗愈。

[juː; jʊ] [ɑːr; ər] [su'priːm] ['oʊvər] [ɔːl] ['bɑːdɪli] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

You	are	Supreme	over	all	bodily	conditions	.
你	是	最高	超过	全部	身体上的	状况	.

你凌驾于一切身体状况之上。

[juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [nɑːt] ['sʌfər] .

You	shall	not	suffer	.
你	将	不是	遭受	.

你不会受苦。

[peɪn] [ʃæl; ʃəl] [liːv] [juː; jʊ] .

Pain	shall	leave	you	.
疼痛	将	离开	你	.

痛苦终将离你而去。

[streŋθ] [ɪz] [ðaɪn] .

Strength	is	thine	.
力量	是	你的	.

力量属于你。

[juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][nɑːt][daɪ] , [bʌt; bət][lɪv; laɪv] .

You	shall	not	die	,	but	live	.
你	将	不是	死	,	但	居住	.

你不会死，反而会活。

['pɜːrfɪkt] [gʊd] [ɪz][ɪn][juː; jʊ][ænd; ənd][juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

Perfect	Good	is	in	you	and	you	are	a	part	of	it	.
完美的	好的	是	在	你	和	你	是	一个	部分	的	它	.

至善就在你心中，你也是它的一部分。

[aɪ] [siː] [juː; jʊ] [wel] .

I	see	you	well	.
我	看	你	出色地	.

我看你很好。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [dɪ'lɪvərd] .

You	are	delivered	.
你	是	发表	.

您已收到货物。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [ˌʌp'lɪftɪd] .

You	are	uplifted	.
你	是	提升	.

你感到精神振奋。

[ə'raɪz][ænd; ənd] [wɔːk] .

Arise	and	walk	.
出现	和	走	.

起来行走。

[goʊ] [fɔːrθ] [tuː; tə][ðaɪ][dɪ'zaɪər] .

Go	forth	to	thy	desire	.
去	前进	到	你的	欲望	.

去追寻你的愿望吧。

['evri] ['ɔːrgən][ænd; ənd]['fʌŋkʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər]['bɑːdi][ɪz] [fʊl] [ʌv; əv] [helθ] .

Every	organ	and	function	of	your	body	is	full	of	health	.
每一个	器官	和	功能	的	你的	身体	是	满的	的	健康	.

你身体的每个器官和功能都充满健康活力。

[aɪ] [siː] [juː; jʊ][æz; əz][ə; eɪ][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði] [suˈpriːm] [laɪf] [hoʊl] , ['æktɪv] , ['hæpi] , [strɔːŋ] .

I	see	you	as	a	part	of	the	Supreme	Life	whole	,	active	,	happy	,	strong	.
我	看	你	作为	一个	部分	的	这	最高	生活	所有的	,	积极的	,	快乐的	,	强的	.

在我看来，你是至高生命的一部分，完整、积极、快乐、强大。

[ˌtelɪ'pæθɪk] [koʊd] [fɔːr; fər] ['gaɪd(ə)ns] :

TELEPATHIC	CODE	FOR	GUIDANCE	:
心灵感应	代码	为了	指导	:

心灵感应指引代码:

[noʊ]['iːv(ə)l][ʃæl; ʃəl] [bɪ'fɔːl] [ðiː] .

No	evil	shall	befall	thee	.
不	邪恶的	将	降临	你	.

你不会遭遇任何灾祸。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [seɪf] .

You	are	safe	.
你	是	安全的	.

您很安全。

[fɪr] [ʃæl; ʃəl][nɑːt] [ə'seɪl] [juː; jʊ] .

Fear	shall	not	assail	you	.
害怕	将	不是	攻击	你	.

恐惧不会侵袭你。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] ['greɪtər] [ðæn; ðən][ɔːl]['deindʒəz] .

You	**are**	**greater**	**than**	**all**	**dangers**	**.**
你	是	更大的	比	全部	危险	.

你比所有危险都强大。

[juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][hæv; həv] [laɪt] [wɪð; wɪθ][juː; jʊ] .

You	**shall**	**have**	**light**	**with**	**you**	**.**
你	将	有	光	和	你	.

你必有光与你同在。

['wɪzdəm] [ʃæl; ʃəl][biː; bi][ə; eɪ][læmp][tuː; tə][ðaɪ] [fiːt] .

Wisdom	**shall**	**be**	**a**	**lamp**	**to**	**thy**	**feet**	**.**
智慧	将	是	一个	灯	到	你的	脚	.

智慧必作你脚前的灯。

['kɜːrɪdʒ] [ʃæl; ʃəl] [ɪ'luːmɪn] [juː; jʊ] .

Courage	**shall**	**illumine**	**you**	**.**
勇气	将	照亮	你	.

勇气将照亮你。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

至高人格：享受生活。(Supreme Personality Fun in Living.)

[feɪθ] [ænd; ənd] [hoʊp] [ʃæl; ʃəl] [bi:; bi] [kloʊz] [tu:; tə] [ju:; jʊ] .
Faith **and** **Hope** **shall** **be** **close** **to** **you** **.**
信仰 和 希望 将 是 关闭 到 你 .

信仰和希望将与你同在。

[ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [nɑ:t] [bi:; bi] [di'si:vd] .
You **shall** **not** **be** **deceived** **.**
你 将 不是 是 受骗 .

你不会被欺骗。

[ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [prɪ'veɪl] .
You **shall** **prevail** **.**
你 将 占上风 .

你必胜。

[ðæt] [wɪtʃ] [ju:; jʊ] [si:k] [ʃæl; ʃəl] [bi:; bi] [rɪ'vi:ld] ['ʌntəˌʌntu] [ju:; jʊ] .
That **which** **you** **seek** **shall** **be** **revealed** **unto** **you** **.**
那 哪个 你 寻找 将 是 揭晓 到 你 .

你所寻求的终将向你显现。

[jʊr; jər] ['hɑ:rts] [dɪ'zaɪər] [ʃæl; ʃəl] [bi:; bi] ['græntɪd] .
Your **heart's** **desire** **shall** **be** **granted** **.**
你的 心脏的 欲望 将 是 的确 .

你的心愿将会实现。

[ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [nɑ:t] [er] .
You **shall** **not** **err** **.**
你 将 不是 犯错 .

你不会犯错。

[ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [ri:tʃ] [jʊr; jər] [eɪmz] , [ænd; ənd] [ʃæl; ʃəl] [ə'tʃi:v] [jʊr; jər] ['pɜ:rpəs] .
You **shall** **reach** **your** **aims** **,** **and** **shall** **achieve** **your** **purpose** **.**
你 将 抵达 你的 目标 , 和 将 达到 你的 目的 .

你必能达成目标，实现目的。

[ˌtelɪ'pæθɪk] [koʊd] [fɔ:r; fər] [sək'ses] :
TELEPATHIC **CODE** **FOR** **SUCCESS** **:**
心灵感应 代码 为了 成功 :

通往成功的心灵感应密码:

[ɔ:l] ['paʊər] [ɪz] [jɔ:rz] .
All **power** **is** **yours** **.**
全部 力量 是 你的 .

一切权力都掌握在你手中。

[ju:; jʊ] [ɑ:r; ər] [su'pri:m] .
You **are** **supreme** **.**
你 是 最高 .

你是最棒的。

[welθ] , [pə'zeʃnz] , [frendz] , [pə'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['hæpinəs] [ɑ:r; ər] [fɔ:r; fər] [ju:; jʊ] .
Wealth **,** **possessions** **,** **friends** **,** **position** **and** **happiness** **are** **for** **you** **.**
财富 , 财产 , 朋友们 , 位置 和 幸福 是 为了 你 .

财富、财产、朋友、地位和幸福都将属于你。

[weɪz] [ʃæl; ʃəl]['oʊpən] [bɪ'fɔːr] [juː; jʊ] .

Ways	**shall**	**open**	**before**	**you**	**.**
方式	将	打开	前	你	.

道路将为你敞开。

[ˌɑːpər'tuːnəti] [wɪl] [biː; bi] [rɪ'viːld] [tuː; tə][juː; jʊ] .

Opportunity	**will**	**be**	**revealed**	**to**	**you**	**.**
机会	将要	是	揭晓	到	你	.

机会终将向你显现。

[braɪt] [ˌpɔsə'bilitiz] [ʃæl; ʃəl][biː; bi] [meɪd] ['mænɪfest][tuː; tə][juː; jʊ] .

Bright	**possibilities**	**shall**	**be**	**made**	**manifest**	**to**	**you**	**.**
明亮的	可能性	将	是	制成	显现	到	你	.

美好的未来将向你展现。

[juː; jʊ][ʃæl; ʃəl] [siː] [æn; ən]['oʊpən] [dɔːr] .

You	**shall**	**see**	**an**	**open**	**door**	**.**
你	将	看	一个	打开	门	.

你会看到一扇敞开的门。

[ə'bʌndəns] [ɪz] [jɔːrz] .

Abundance	**is**	**yours**	**.**
丰富	是	你的	.

丰盛属于你。

['paʊər] [tuː; tə] [sə'plaɪ] [jʊr; jər] [niːdz] [wɪl] [biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə][juː; jʊ] .

Power	**to**	**supply**	**your**	**needs**	**will**	**be**	**given**	**to**	**you**	**.**
力量	到	供应	你的	需求	将要	是	给定	到	你	.

我们将为您提供满足您需求的电力。

[dauts] [ʃæl; ʃəl] [klɪr] [ə'weɪ] ['liːvɪŋ] [juː; jʊ] [friː] .

Doubts	**shall**	**clear**	**away**	**leaving**	**you**	**free**	**.**
疑虑	将	清除	离开	离开	你	自由的	.

疑虑将烟消云散，让你重获自由。

[ðə; ðiː] [aɪz] [ʌv; əv][jʊr; jər][maɪnd][ʃæl; ʃəl][biː; bi] [fɪld] [wɪð; wɪθ] [laɪt] .

The	**eyes**	**of**	**your**	**mind**	**shall**	**be**	**filled**	**with**	**light**	**.**
这	眼睛	的	你的	头脑	将	是	已填	和	光	.

你的心灵之眼将被光明充满。

[juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][biː; bi] ['gaɪdɪd] [tuː; tə] ['plenti] .

You	**shall**	**be**	**guided**	**to**	**plenty**	**.**
你	将	是	引导	到	很多	.

你将被引导走向富足。

[ˌtelɪ'pæθɪk] [koʊd] [fɔːr; fər] [frendz] : [ɔːl] [weɪz] [ɑːr; ər]['oʊpən] [bɪ'twiːn] [ˌjuː 'es] .

TELEPATHIC	**CODE**	**FOR**	**FRIENDS**	**:**	**All**	**ways**	**are**	**open**	**between**	**us**	**.**
心灵感应	代码	为了	朋友们	:	全部	方式	是	打开	之间	我们	.

朋友间的心灵感应代码：我们之间所有方式都畅通无阻。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['kɔːlɪŋ] [tuː; tə][juː; jʊ] .

I	**am**	**calling**	**to**	**you**	**.**
我	是	呼叫	到	你	.

我在呼唤你。

[maɪ][soʊl][ænd; ənd][maɪnd][ɑːr; ər]['oʊpən][tuː; tə][juː; jʊ] .

My	**soul**	**and**	**mind**	**are**	**open**	**to**	**you**	**.**
我的	灵魂	和	头脑	是	打开	到	你	.

我的灵魂和心灵都向你敞开。

[noʊ] [rɔːŋ] [ʃæl; ʃəl] [ɪn'dʊr] [bɪ'twiːn] [ˌjuː 'es] .

No	**wrong**	**shall**	**endure**	**between**	**us**	**.**
不	错误的	将	忍受	之间	我们	.

我们之间不应存在任何隔阂。

[ðə; ði] [sprɪŋz] [ʌv; əv]['kaɪndnəs][ʃæl; ʃəl][biː; bi]['oʊpən][tuː; tə][juː 'es] .

The	springs	of	kindness	shall	be	open	to	us	.
这	弹簧	的	仁慈	将	是	打开	到	我们	.

善意的源泉将向我们敞开。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['lɪsnɪŋ] [tuː; tə][jʊr; jər]['spɪrɪt] .

I	am	listening	to	your	spirit	.
我	是	聆听	到	你的	精神	.

我在聆听你的灵魂。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][biː; bi][led]['ɪntuː] [truːθ] , [lʌv] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

We	shall	be	led	into	Truth	,	Love	and	Happiness	.
我们	将	是	引领	进入	真相	,	爱	和	幸福	.

我们将被引领至真理、爱与幸福。

['aʊər; ɑːr] [lʌv] [ɪz]['pɜːrfɪkt] .

Our	love	is	perfect	.
我们的	爱	是	完美的	.

我们的爱情是完美的。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl][nɑːt] [er] .

We	shall	not	err	.
我们	将	不是	犯错	.

我们绝不会犯错。

[juː; jʊ] [hɪr] [ðə; ði] [vɔɪs] [ʌv; əv][maɪ] [wɪʃ] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

You	hear	the	voice	of	my	wish	for	you	.
你	听到	这	嗓音	的	我的	希望	为了	你	.

你听见了我对你的祝福之声。

[juː; jʊ] [noʊ] [maɪ][maɪnd] .

You	know	my	mind	.
你	知道	我的	头脑	.

你知道我的心思。

[ɔːl] ['prɔmisiz][ɪn] [truːθ] [ɑːr; ər]['pɜːrfɪkt] .

All	promises	in	truth	are	perfect	.
全部	承诺	在	真相	是	完美的	.

所有的承诺，实际上都是完美的。

[ɔːl][ɪz] [laɪt] , [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['dɑːrknəs] [bɪ'twiːn] [ˌjuː 'es] .

All	is	light	,	there	is	no	darkness	between	us	.
全部	是	光	,	那里	是	不	黑暗	之间	我们	.

一切都是光明，我们之间没有黑暗。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['dɪstəns] , [ɔːr]['ɑːbstək(ə)l] [bɪ'twiːn] [ˌjuː 'es] .

There	is	no	distance	,	or	obstacle	between	us	.
那里	是	不	距离	,	或者	障碍	之间	我们	.

我们之间没有任何距离或障碍。

[jʊr; jər][maɪnd] ['ænsər] [tuː; tə][maɪ][maɪnd] , [jʊr; jər] [hɑːrt] [tuː; tə][maɪ] [hɑːrt] , [jʊr; jər][soʊl][tuː; tə][maɪ]

Your	mind	answers	to	my	mind	,	your	heart	to	my	heart	,	your	soul	to	my
你的	头脑	答案	到	我的	头脑	,	你的	心	到	我的	心	,	你的	灵魂	到	我的

[soʊl] .

soul	.
灵魂	.

你的思想与我的思想相契合，你的心与我的心相通，你的灵魂与我的灵魂相通。

[wen] ['temptɪd] , [aɪ][ˌeɪ 'em] [nɪr] [tuː; tə][wɪð; wɪθ] - [hoʊld][juː; jʊ] .

When	tempted	,	I	am	near	to	with	-	hold	you	.
什么时候	受诱惑	,	我	是	靠近	到	和	-	抓住	你	.

当受到诱惑时，我会及时阻止你。

[wen] [dɪs'hɑ:rt(ə)nd] [aɪ] [wɪl] [ɪn'spaɪər][ju:; jʊ] .

When	disheartened	I	will	inspire	you	.
什么时候	沮丧	我	将要	启发	你	.

当我沮丧时，我会激励你。

[deɪ] [ænd; ənd] [naɪt] [ɑ:r; ər][ðə; ði] [seɪm] , [ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl][nɑ:t]['fɔ:ltər] .

Day	and	night	are	the	same	,	you	shall	not	falter	.
天	和	夜晚	是	这	相同的	,	你	将	不是	犹豫不决	.

昼夜相同，你不可动摇。

['aʊər; ɑ:r]['vɪʒ(ə)n][ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [meɪd] ['ri:əl] .

Our	vision	shall	be	made	real	.
我们的	想象	将	是	制成	真实的	.

我们的愿景必将实现。

['aʊər; ɑ:r][dɪ'zaɪɜ-z] , [hɑ:rt] ['lɔ:ŋɪŋ] , [soʊl] ['hʌŋgər] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi]['sætɪsfaɪd] .

Our	desires	,	heart	longings	,	soul	hunger	shall	be	satisfied	.
我们的	欲望	,	心	渴望	,	灵魂	饥饿	将	是	使满意	.

我们的愿望、内心的渴望、灵魂的饥渴都将得到满足。

['aʊər; ɑ:r]['fju:tʃər] [hoʊps] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi]['æktʃuəlaɪzd] .

Our	future	hopes	shall	be	actualized	.
我们的	未来	希望	将	是	已实现	.

我们未来的希望必将实现。

['aʊər; ɑ:r] ['destiniz] ['ri:əlaɪzd] [ɪn][ðə; ði] [pə'vɪljənz] [ʌv; əv] ['saɪləns] .

Our	destinies	realized	in	the	pavilions	of	Silence	.
我们的	命运	已实现	在	这	亭子	的	沉默	.

我们在寂静的亭台楼阁中实现了我们的命运。

[jʊr; jər][laɪf][ænd; ənd][maɪ][laɪf][ɑ:r; ər][ðə; ði]['reɪdiənt]['ju:nɪts][ʌv; əv][ðə; ði] [laɪf] ['pɜ:rfɪkt] .

Your	life	and	my	life	are	the	radiant	units	of	the	Life	Perfect	.
你的	生活	和	我的	生活	是	这	辐射状	单位	的	这	生活	完美的	.

你的生命和我的生命都是完美生命的璀璨单元。

[bɪld] [ðə; ði] [wɜ:rld] [wɪð; wɪθ] [θɔ:t] [weɪvz] :

BUILD	THE	WORLD	WITH	THOUGHT	WAVES	:
建造	这	世界	和	想法	波浪	:

用思想波构建世界：

[ðə; ði]['daɪər] [kɜ:rs] [ʌv; əv] [ðɪs] [wɜ:rld][ɪz] ['aɪdlnəs] .

The	dire	curse	of	this	world	is	idleness	.
这	可怕的	诅咒	的	这	世界	是	懒惰	.

这个世界最大的祸患就是懒惰。

[sʌm; səm][ɑ:r; ər] ['wɜ:rkɪŋ] [tu:] [hɑ:rd] , [waɪl] [ə; eɪ][væst] ['mʌltɪtu:d] ['aɪdli] [lʊk] [ɑ:n] .

Some	are	working	too	hard	,	while	a	vast	multitude	idly	look	on	.
一些	是	在职的	也	难的	,	尽管	一个	广阔的	民众	闲散地	看	在	.

有些人工作非常努力，而绝大多数人却在一旁闲逛。

[dəunt][bi:; bi][ə; eɪ] ['lʊkər] , [bi:; bi][ə; eɪ]['du:ər] .

Don't	be	a	looker	,	be	a	doer	.
不	是	一个	观察者	,	是	一个	实干家	.

不要只做旁观者，要做实干家。

[dəunt][bi:; bi][ə; eɪ] ['nɑ:kər] , [bi:; bi][ə; eɪ] ['bu:stər] .

Don't	be	a	knocker	,	be	a	booster	.
不	是	一个	敲击器	,	是	一个	增压器	.

不要贬低别人，要鼓励别人。

['aɪdlnəs] [ɪz][ə; eɪ][sɪn] : " [ðə; ði]['weɪdʒɪz][ʌv; əv][sɪn][ɪz] [deθ] .

Idleness	is	a	sin	:	"	The	wages	of	sin	is	death	.
懒惰	是	一个	罪	:	"	这	工资	的	罪	是	死亡	.

懒惰是一种罪过："罪的工价乃是死。"

" [ðæt] [ɪz] [waɪ] ['pi:p(ə)l] [hu:] [stɑ:p] ['wɜ:rkɪŋ] [su:n] [daɪ] [ɔ:f] .
" That is why people who stop working soon die off .
" 那 是 为什么 人们 WHO 停止 在职的 很快 死 离开 .

"这就是为什么停止工作的人很快就会死去。"

" [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [wɪl] [nɑ:t][wɜ:rk] , ['ni:ðər] [ʃæl; ʃəl][hi:; hi] [i:t] .
" If a man will not work , neither shall he eat .
" 如果 一个 男人 将要 不是 工作 , 两者都不 将 他 吃 .

"如果一个人不肯工作，就不可吃饭。"

" [hi:; hi][kɑ:nt] [i:t] [lɔ:ŋ] .
" He can't eat long .
" 他 不能 吃 长的 .

他吃不了多久。

[hi:; hi]['lu:zɪz][hɪz; ɪz] ['æpɪtaɪt] , [spɔɪlz] [hɪz; ɪz][daɪ'dʒestʃən] , [gets] [hɑ:rt] ['feɪljər] .
He loses his appetite , spoils his digestion , gets heart failure .
他 失败 他的 食欲 , 战利品 他的 消化 , 获得 心 失败 .

他食欲不振，消化不良，最终导致心脏衰竭。

[wen] [ju:; jʊ][rɪ'taɪər][frʌm; frəm] ['bɪznəs] , [frʌm; frəm][wɜ:rk] , [frʌm; frəm] ['æktɪv] [ə'gresɪv]
When you retire from business , from work , from active aggressive
什么时候 你 退休 从 商业 , 从 工作 , 从 积极的 挑衅的
[ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n] ,
occupation ,
职业 ,

当你从商业、工作、积极的竞争性职业中退休时

[ju:; jʊ][wɑ:nt][tu:; tə] [bai] [jʊr; jər][lɑ:t][ɪn][ðə; ði] [greɪv] - [jɑ:rd][æt; ət][wʌns] .
you want to buy your lot in the grave - yard at once .
你 想 到 买 你的 很多 在 这 严重 - 院子 在 一次 .

你想立即购买墓地里的墓位。

" [ɪf] [aɪ][wɜ:r; wər] [rɪtʃ] " , [du:][ju:; jʊ] [seɪ] ?
" If I were rich " , do you say ?
" 如果 我 是 富有的 " , 做 你 说 ?

"如果我很有钱的话,"你会这么说吗?

[stʌf] [ænd; ənd] ['nɑ:nsens] , [ɪf] [ju:; jʊ][wɜ:r; wər] [rɪtʃ] [ju:; jʊ] [wʊd] [bi:; bi] [ʌn'berəbli] [mi:n]
Stuff and nonsense , if you were rich you would be unbearably meaner
东西 和 废话 , 如果 你 是 富有的 你 会 是 难以忍受 更卑鄙
[ðæn; ðən][ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [naʊ] ,
than you are now ,
比 你 是 现在 ,

废话，如果你有钱，你会比现在更刻薄得令人难以忍受。

[ə; eɪ] ['hʌndrəd] [taɪmz] [mɔ:r] ['stu:pɪdli] ['ju:sləs] .
a hundred times more stupidly useless .
一个 百 时代 更多的 愚蠢地 无用 .

愚蠢无用程度还要高一百倍。

[wʌt] [ju:; jʊ] [ni:d] [ɪz] [pʌntʃ] .
What you need is PUNCH .
什么 你 需要 是 冲床 .

你需要的是力量。

[ju:; jʊ][hæv; həv][lɔ:st][jʊr; jər][grɪp] , [grɪt][ænd; ənd] [pʌntʃ] .
You have lost your Grip , Grit and Punch .
你 有 丢失的 你的 紧握 , 砂砾 和 冲床 .

你已经失去了掌控力、毅力和冲击力。

[ænd; ənd][noʊ] ['mætər] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] ['naɪnti] ['jɪrz] [oʊld][juː; jʊ][kæn; kən][get][ðem; ðəm][ɔːl] [bæk] .

And	no	matter	if	you	are	ninety	years	old	you	can	get	them	all	back	.
和	不	事情	如果	你	是	九十	年	老的	你	能	得到	他们	全部	后退	.

即使你九十岁了，你也能把它们全部找回来。

[haʊ] ? ['lɪs(ə)n] .

How	?	Listen	.
如何	?	听	.

怎么做？听着。

[bɪld] [ðə; ði][wɜːrld][wɪð; wɪθ] [θɔːt] [weɪvz] .

Build	the	World	with	Thought	Waves	.
建造	这	世界	和	想法	波浪	.

用意念波构建世界。

[bɪ'gɪn] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [wɜːrld] , [wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] ?

Begin	with	your	WORLD	,	what	is	it	?
开始	和	你的	世界	,	什么	是	它	?

从你的世界开始，它是什么样的?

[ðə; ði] ['kɪtʃɪn] [ɔːr][ðə; ði] [skuːl] - [ruːm] ?

The	kitchen	or	the	school	-	room	?
这	厨房	或者	这	学校	-	房间	?

厨房还是教室?

[ðə; ði] [dɪtʃ] [ɔːr][ðə; ði] ['meɪɝz] [tʃer] ?

The	ditch	or	the	mayor's	chair	?
这	沟	或者	这	市长的	椅子	?

是挖沟还是坐市长宝座?

[ðə; ði] [fiːld] [ɔːr][æz; əz] [ˌsuːpərɪn'tendənt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['reɪlroʊd] ?

The	field	or	as	superintendent	of	a	railroad	?
这	场地	或者	作为	校长	的	一个	铁路	?

是担任现场工作人员还是铁路主管?

[ə; eɪ] ['brikjɑːd] [ɔːr][ə; eɪ][bæŋk] ?

A	brickyard	or	a	bank	?
一个	砖厂	或者	一个	银行	?

砖厂还是银行?

[ə; eɪ] [bentʃ] [ɔːr][ə; eɪ]['pʊlpɪt] ?

A	bench	or	a	pulpit	?
一个	长椅	或者	一个	讲坛	?

是长凳还是讲坛?

[ə; eɪ] [luːm] [ɔːr][grænd] ['ɑːprə] ?

A	loom	or	grand	opera	?
一个	织布机	或者	盛大	歌剧	?

织布机还是大型歌剧?

[ə; eɪ] [pɪk] [ɔːr][ə; eɪ][pen] ?

A	pick	or	a	pen	?
一个	挑选	或者	一个	笔	?

拨片还是笔?

[teɪk] [ə; eɪ] [lʊk] [æt; ət][jʊr; jər][wɜːrld] , [wʌt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] ?

Take	a	look	at	your	world	,	what	is	it	?
拿	一个	看	在	你的	世界	,	什么	是	它	?

看看你的世界，它是什么样子?

[naʊ] [plæn][ˌaɪ 'tiː] , [ðen] [briːð] [laɪf]['ɪntuː][jʊr; jər][plæn] .

Now	plan	it	,	then	breathe	life	into	your	plan	.
现在	计划	它	,	然后	呼吸	生活	进入	你的	计划	.

现在制定计划，然后让你的计划落地生根。

[juː; jʊ]['kænɑːt][help] ['ʌðər] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][help] [jɔːr'self] .

You	cannot	help	others	until	you	help	yourself	.
你	不能	帮助	其他的	直到	你	帮助	你自己	.

只有先帮助自己，才能帮助别人。

[juː; jʊ]['kænɑːt] [seɪv] ['ʌðər] [ænd; ənd][nɑːt][biː; bi] [wɜːrθ] ['seɪvɪŋ] [jɔːr'self] .

You	cannot	save	others	and	not	be	worth	saving	yourself	.
你	不能	节省	其他的	和	不是	是	值得	保存	你自己	.

你不可能拯救别人，而自己却不值得被拯救。

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [su'priːm] [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][jʊr; jər] ['ʌltɪmət] ['aʊər] .

You	are	Supreme	and	this	is	your	ultimate	hour	.
你	是	最高	和	这	是	你的	最终的	小时	.

你是至高无上的，这是你最辉煌的时刻。

[juː; jʊ][ɑːr; ər]['ʌndər][ðə; ði] [lɔː] [ʌv; əv] ['lɪbərti] , [goʊ][tuː; tə][jʊr; jər] [oʊn] .

You	are	under	the	law	of	liberty	,	go	to	your	own	.
你	是	在下面	这	法律	的	自由	,	去	到	你的	自己的	.

你受自由法则的约束，去你自己的地方吧。

[friː] [ʌv; əv][ɔːl] ['aʊtwərd] [rɪst'reɪnts] , [fɔːrmz] ,

Free	of	all	outward	restraints	,	forms	,
自由的	的	全部	向外	约束	,	表格	,

摆脱一切外在的束缚和形式，

[kə'mændz] [ænd; ənd] [lɔːz] [juː; jʊ][ɑːr; ər][æn; ən] ['æbsəluːt]['juːnɪt][ʌv; əv][gɑːd] ['paʊər] [ɪn][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs]

commands	and	laws	you	are	an	absolute	unit	of	God	power	in	the	universe
命令	和	法律	你	是	一个	绝对	单元	的	上帝	力量	在	这	宇宙

.

:

.

命令和律法，你是宇宙中绝对的神力单位。

[juː; jʊ][ʃæl; ʃəl][biː; bi][dʒʌdʒd]['oʊnli][baɪ] [ðɪs] [lɔː] [ʌv; əv] ['lɪbərti] ,

You	shall	be	judged	only	by	this	law	of	liberty	,
你	将	是	评判	仅有的	经过	这	法律	的	自由	,

你将只受这条自由法则的审判。

[ðə; ði] [best] [ɪn][juː; jʊ][ænd; ənd][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [gʊd] [ʌv; əv] ['ʌðər] .

the	best	in	you	and	the	highest	good	of	others	.
这	最好的	在	你	和	这	最高	好的	的	其他的	.

发挥你最好的一面，并为他人谋求最大利益。

[juːz] [ðɪs] ['pɜːrsən(ə)l][koʊd][æz; əz][juː; jʊ][wɜːrk] :

Use	this	personal	code	as	you	work	:
使用	这	个人的	代码	作为	你	工作	:

工作时请使用此个人代码：

['pɜːrsən(ə)l] [koʊd] : [aɪ][ˌeɪ 'em] ['paʊər] .

PERSONAL	CODE	:	I	am	power	.
个人的	代码	:	我	是	力量	.

个人信条：我就是力量。

[aɪ][ˌeɪ 'em][laɪf] .

I	am	life	.
我	是	生活	.

我就是生命。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['enərdʒi] .

I	am	energy	.
我	是	活力	.

我就是能量。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['fɪrləs] .
I **am** **fearless** **.**
我 是 无畏 .

我无所畏惧。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [strɔːŋ] .
I **am** **strong** **.**
我 是 强的 .

我很坚强。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [friː] .
I **am** **free** **.**
我 是 自由的 .

我自由了。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [sək'ses] .
I **am** **success** **.**
我 是 成功 .

我就是成功。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [wel] .
I **am** **well** **.**
我 是 出色地 .

我很好。

[feɪθ] [ɪz] [klɪr] , [braɪt] , ['ʃaɪnɪŋ] [wɪ'ðɪn] [ˌem 'iː] .
Faith **is** **clear** **,** **bright** **,** **shining** **within** **me** **.**
信仰 是 清除 , 明亮的 , 灼灼 之内 我 .

信仰在我心中清晰、明亮、闪耀。

[aɪ][ʃæl; ʃəl][biː; bi] ['gaɪdɪd] .
I **shall** **be** **guided** **.**
我 将 是 引导 .

我将遵从指引。

[aɪ][ʃæl; ʃəl][biː; bi]['gɪv(ə)n] ['wɪzdəm] .
I **shall** **be** **given** **wisdom** **.**
我 将 是 给定 智慧 .

我将获得智慧。

[aɪ][ʃæl; ʃəl] ['traɪʌmf] .
I **shall** **triumph** **.**
我 将 胜利 .

我必将胜利。

[ðæt] ['pɜːrsən(ə)l][koʊd]['gɪv(ə)n][ten] ['mɪnɪts] [ə; eɪ] [deɪ] [wɪl] ['dʌb(ə)l] [jʊr; jər] ['paʊər] [ʌv; əv] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [ɪn]
That **personal** **code** **given** **ten** **minutes** **a** **day** **will** **double** **your** **power** **of** **efficiency** **in**
那 个人的 代码 给定 十 分钟 一个 天 将要 双倍的 你的 力量 的 效率 在
[sɪks] [mʌnθs] .
six **months** **.**
六 几个月 .

每天花十分钟练习这个个人代码，六个月后你的效率就能翻倍。

[stɪk] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .
Stick **to** **it** **.**
戳 到 它 .

坚持下去。

[iːtʃ] [deɪ] [draɪv] [ˌaɪ 'tiː]['hɑːrdər] .
Each **day** **drive** **it** **harder** **.**
每个 天 驾驶 它 更难 .

每天都更加努力地驾驶它。

[brɪŋ] [aʊt][jʊr; jər] [ə'bɪlətiz] , ['ɪnsaɪt] , ['kɜːrɪdʒ] , ['derɪŋ] , [ænd; ənd] [buːst] [jɔːr'self] .

Bring	**out**	**your**	**abilities**	**,**	**insight**	**,**	**courage**	**,**	**daring**	**,**	**and**	**boost**	**yourself**	**.**
带来	出去	你的	能力	,	洞察力	,	勇气	,	大胆	,	和	促进	你自己	.

发挥你的能力、洞察力、勇气和胆识，提升自我。

['enərdʒi][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [juː; jʊ]['dʒenəreɪt][dʒʌst][æz; əz][ðə; ði]['daɪnəmoʊ]['dʒenəreits] [ɪˌlek'trɪsəti] .

Energy	**is**	**something**	**you**	**generate**	**just**	**as**	**the**	**dynamo**	**generates**	**electricity**	**.**
活力	是	某物	你	产生	只是	作为	这	发电机	生成	电	.

能量是可以产生的，就像发电机产生电力一样。

[staːrt][jʊr; jər]['ment(ə)l][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['daɪnəmoʊ] .

Start	**your**	**mental**	**and**	**physical**	**dynamo**	**.**
开始	你的	精神的	和	身体的	发电机	.

启动你的精神和体力引擎。

[freɪt] [θɔːt] [weɪvz] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər][dɪ'zaɪɜ-z][ænd; ənd][send][ðem; ðəm][aʊt] .

Freight	**thought**	**waves**	**with**	**your**	**desires**	**and**	**send**	**them**	**out**	**.**
货运	想法	波浪	和	你的	欲望	和	发送	他们	出去	.

货运思维随着你的愿望波动，并将它们发送出去。

[ðeɪ] [wɪl] [kʌm] [bæk] ['rɪtʃli] ['leɪdn] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

They	**will**	**come**	**back**	**richly**	**laden**	**for**	**you**	**.**
他们	将要	来	后退	丰富	满载	为了	你	.

他们会满载而归，为你带回丰厚的回报。

[loʊd] [jʊr; jər] [smaɪlz] , [hɑːrt] [θrɔbz] , [gʊd] [wɪʃɪz] , ['ɑːntə] [θɔːt] [weɪvz] [ænd; ənd][send] [ðem; ðəm][aʊt] ,

Load	**your**	**smiles**	**,**	**heart**	**throbs**	**,**	**good**	**wishes**	**,**	**onto**	**thought**	**waves**	**and**	**send**	**them**	**out**	**,**
加载	你的	微笑	,	心	悸动	,	好的	愿望	,	到	想法	波浪	和	发送	他们	出去	,

把你的微笑、心动和美好祝愿装进意念波里，然后发送出去。

[tuː; tə] [sɜːrv] ['ʌðər] , [tʃɪr] ['ʌðər] , [gɪv] [hoʊp][tuː; tə] ['ʌðər] , [tuː; tə][help] ['ʌðər] [ə'krɔːs] [ðə; ði] [hɑːrd]['pleɪsɪz] .

to	**serve**	**others**	**,**	**cheer**	**others**	**,**	**give**	**hope**	**to**	**others**	**,**	**to**	**help**	**others**	**across**	**the**	**hard**	**places**	**.**
到	服务	其他的	,	欢呼	其他的	,	给	希望	到	其他的	,	到	帮助	其他的	穿过	这	难的	地方	.

服务他人，鼓励他人，给予他人希望，帮助他人渡过难关。

[ðeɪ] [wɪl] [kʌm] [bæk] ['berɪŋ] [tuː; tə][juː; jʊ] , " [sʌm; səm] ['θɜːrti] [foʊld] , [sʌm; səm]['sɪksti][foʊld] ,

They	**will**	**come**	**back**	**bearing**	**to**	**you**	**,**	**"**	**some**	**thirty**	**fold**	**,**	**some**	**sixty**	**fold**	**,**
他们	将要	来	后退	轴承	到	你	,	"	一些	三十	折叠	,	一些	六十	折叠	,

他们会带着"三十倍、六十倍"的东西回来，

[ænd; ənd][sʌm; səm][æn; ən] ['hʌndrəd] [foʊld] .

and	**some**	**an**	**hundred**	**fold**	**.**
和	一些	一个	百	折叠	.

有些甚至高达百倍。

" ['hæpinəs] [kʌmz] [θruː] ['lʌvɪŋ] ['sɜːrvɪs] .

"	**Happiness**	**comes**	**thru**	**loving**	**service**	**.**
"	幸福	来	通过	爱	服务	.

"幸福源于爱的付出。"

[ðə; ði]['stuːd(ə)nt][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [feɪθ] [ɪn][ðə; ði][wɜːrk] ['entərd] [ə'pɑːn] .

The	**student**	**should**	**have**	**faith**	**in**	**the**	**work**	**entered**	**upon**	**.**
这	学生	应该	有	信仰	在	这	工作	进入	之上	.

学生应该对自己所从事的工作充满信心。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈfaʊndɪd] [əˈpɑːn] [lɔː] [ænd; ənd][fækt] .

It	is	founded	upon	law	and	fact	.
它	是	创立	之上	法律	和	事实	.

它以法律和事实为基础。

[sʌm; səm] [deɪ] [ðə; ði] [lɔː] [wɪl] [biː; bi] [meɪd] [ˈfʊli] [klɪr] [ænd; ənd] [ˈɑːpərətɪv] [ɪn][ɔːl] [dɪˈpɑːtmənts] [ʌv; əv]

Some	day	the	law	will	be	made	fully	clear	and	operative	in	all	departments	of
一些	天	这	法律	将要	是	制成	完全	清除	和	操作	在	全部	部门	的

[laɪf] .

life	.
生活	.

总有一天，法律会在生活的各个方面得到充分明确和实施。

[ðə; ði] [ˈwaɪərləs] [ˈtelɪgræf] [ɪz][ə; eɪ][step][ɪn][ðə; ði][ˌdemənˈstreɪʃ(ə)n] .

The	wireless	telegraph	is	a	step	in	the	demonstration	.
这	无线的	电报	是	一个	步	在	这	示范	.

无线电报是演示过程中的一个步骤。

[ˈriːs(ə)ntli] [ə; eɪ] [jʌŋ] [ˈwʊmən] , [ɪn] [ɪˈlɪzəbəθ] ,

Recently	a	young	woman	,	in	Elizabeth	,
最近	一个	年轻的	女士	,	在	伊丽莎白	,

最近，伊丽莎白市一位年轻女子

[en] . [dʒeɪ] . [wʌz; wəz] [əˈweɪkənd] [baɪ] [θɔːt] [weɪvz] [ˈæftər][ɔːl][ˈmedɪk(ə)l][ˌæpləˈkeiʃ(ə)nz][hæd; həd]

N	.	J	.	was	awakened	by	thought	waves	after	all	medical	applications	had
N	.	J	.	曾是	觉醒	经过	想法	波浪	后	全部	医疗的	应用程序	有

[feɪld] [tuː; tə] [əˈraʊz] [hɜːr; hər][frʌm; frəm][ə; eɪ][sɪks] [deɪz] - [sliːp] .

failed	to	arouse	her	from	a	six	days	'	sleep	.
失败的	到	引起	她	从	一个	六	天	-	睡觉	.

NJ在经历了六天的沉睡后，所有医疗手段都未能唤醒她，最终被意念波唤醒。

[æn; ən] [əˈkweɪntəns] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈɔθɝz] [wʌz; wəz] [wɔːrnd] [baɪ] [weɪv] [θɔːts] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz]

An	acquaintance	of	the	author's	was	warned	by	wave	thoughts	from	his
一个	熟人	的	这	作者的	曾是	警告	经过	海浪	想法	从	他的

[ˈmʌðər] [tuː; tə][əˈvɔɪd][ˈdeɪndʒər] .

mother	to	avoid	danger	.
母亲	到	避免	危险	.

作者的一位熟人曾受到母亲波涛般的思绪的警告，要远离危险。

[hiː; hi][wʌz; wəz][soʊ] [ˈdiːpli] [ɪmˈprest] [ðæt][hiː; hi] [dɪˈleɪd] [ə; eɪ][deɪ] , [hɪz; ɪz][ˈwestərn][trɪp] ,

He	was	so	deeply	impressed	that	he	delayed	a	day	,	his	western	trip	,
他	曾是	所以	深	印象深刻	那	他	延迟	一个	天	,	他的	西	旅行	,

他深受感动，以至于推迟了一天的西部之旅。

[ænd; ənd][soʊ] [mɪst] [ðə; ði][treɪn] [ðæt] [went] [daʊn] [æt; ət] [ˈæʃtəˈbjuːlə] .

and	so	missed	the	train	that	went	down	at	Ashtabula	.
和	所以	错过	这	火车	那	去	向下	在	阿什塔布拉	.

因此错过了开往阿什塔布拉的火车。

[ə; eɪ] [ˈhʌzbənd] [huː] [wʌz; wəz][sʌm; səm] [maɪlz] [ˈdɪstənt] [trænˈsæktɪŋ] [ˈbɪznəs] [rɪˈsiːvd] [ðə; ði] [θɔːt]

A	husband	who	was	some	miles	distant	transacting	business	received	the	thought
一个	丈夫	WHO	曾是	一些	英里	遥远	交易	商业	已收到	这	想法

[weɪvz] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz][waɪf] [ðæt] [ʃiː; ʃi][wʌz; wəz][ɪn][ˈdeɪndʒər] .

waves	from	his	wife	that	she	was	in	danger	.
波浪	从	他的	妻子	那	她	曾是	在	危险	.

远在千里之外处理公务的丈夫接收到妻子发出的意念信号，得知她身处险境。

[hiː; hi] [ˈheɪsnd] [wɪð; wɪθ][ɔːl] [spiːd] [ænd; ənd] [faʊnd] [hɪz; ɪz] [hoʊm] [ɪn] [fleɪmz] .

He	hastened	with	all	speed	and	found	his	home	in	flames	.
他	加快	和	全部	速度	和	成立	他的	家	在	火焰	.

他飞奔而去，却发现自己的家已陷入一片火海。

[ə; eɪ] [jʌŋ] ['leɪdi][felt][ðə; ði] [ɪm'pres] [ʌv; əv] [θɔ:t] [weɪvz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn][tu:; tə]

A	young	lady	felt	the	impress	of	thought	waves	from	a	young	man	to
一个	年轻的	女士	毛毡	这	令人印象深刻	的	想法	波浪	从	一个	年轻的	男人	到

[hu:m] [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz][ɪn'geɪdʒd] ,

whom	she	was	engaged	,
谁	她	曾是	已订婚的	,

一位年轻女子感受到了来自她未婚夫的思绪波动。

[ænd; ənd][dɪ'saɪdɪd][nɑ:t][tu:; tə][dʒɔɪn][ə; eɪ] ['boʊtɪŋ] ['pɑ:rti] .

and	decided	not	to	join	a	boating	party	.
和	决定	不是	到	加入	一个	划船	派对	.

于是决定不参加乘船聚会。

[ɑ:n][ðə; ði][rɪ'tɜ:rn][trɪp][ðə; ði] ['pleʒər] [lɔ:ntʃ] [tʊk] ['faɪər][ænd; ənd][sɪks][ʌv; əv][ðə; ði]['pɑ:rti] ['perɪʃt] .

On	the	return	trip	the	pleasure	launch	took	fire	and	six	of	the	party	perished	.
在	这	返回	旅行	这	乐趣	发射	采取	火	和	六	的	这	派对	遇难	.

返程途中，游船起火，船上六人丧生。

[ə; eɪ] [hoʊl] ['vɑ:ljəm][kʊd; kəd][bi:; bi] [fɪld] [wɪð; wɪθ][moʊst] ['ɪntrəstɪŋ] ['keɪsɪz][ʌv; əv]['pɑ:zətɪv] [rɪ'zʌlts]

A	whole	volume	could	be	filled	with	most	interesting	cases	of	positive	results
一个	所有的	体积	可以	是	已填	和	最多	有趣的	案例	的	积极的	结果

[ʌv; əv] [tə'lepəθi] ,

of	Telepathy	,
的	心灵感应	,

足以写满一整本书，专门记录心灵感应取得积极成果的诸多有趣案例。

[ɔ:r] [θɔ:t] [weɪvz] .

or	thought	waves	.
或者	想法	波浪	.

或者思维波。

[bʌt; bət][let][ðə; ði]['stu:d(ə)nt][bɪ'gɪn][ænd; ənd][test][ðə; ði] ['mɑ:vəlz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['mɪstɪkl] ['paʊər] .

But	let	the	student	begin	and	test	the	marvels	of	this	mystical	power	.
但	让	这	学生	开始	和	测试	这	奇迹	的	这	神秘	力量	.

但还是让学生开始体验并检验这种神秘力量的奇妙之处吧。

['nevər] " [skwi:l] .

Never	"	squeal	.
绝不	"	尖叫	.

永远不要"告密"。

" [lɪv; laɪv][wɪð; wɪθ] , [stænd][baɪ] , [daɪ][fɔ:r; fər] , [jʊr; jər] [frendz] .

"	Live	with	,	stand	by	,	die	for	,	your	friends	.
"	居住	和	,	站立	经过	,	死	为了	,	你的	朋友们	.

与朋友同甘共苦，守护朋友，为朋友牺牲生命。

[ðə; ði]['sev(ə)nθ]['sɜ:rk(ə)l][ʌv; əv] [hel] [ɪz] [rɪ'zɜ:rvd] [fɔ:r; fər] " ['skwi:lərz] .

The	seventh	circle	of	hell	is	reserved	for	"	squealers	.
这	第七	圆圈	的	地狱	是	预订的	为了	"	告密者	.

地狱第七层是留给"告密者"的。

" [ðə; ði] [læst] [wɜ:rd]

"	THE	LAST	WORD
"	这	最后的	单词

"最后一句话"

[stɑ:rt] [naʊ] .

Start	now	.
开始	现在	.

现在就开始。

" [get] [ðiː] [aʊt] . "
" **Get thee out .** "
" 得到 你 出去 . "

“滚出去。”

" [lɔːntʃ] [aʊt] ['ɪntuː] [ðə; ði] [diːp] .
" **Launch out into the deep .**
" 发射 出去 进入 这 深的 .

“向深海发射。”

" ['dɑːrknəs] [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] [ə; eɪ] [pə'vɪliən] [ə'raʊnd] [juː; jʊ] .
" **Darkness shall be a pavilion around you .**
" 黑暗 将 是 一个 亭 大约 你 .

黑暗将如亭台楼阁环绕着你。

['eɪndʒəlz] [ʌv; əv] [laɪt] [stænd] [baɪ] [jʊr; jər] [saɪd] .
Angels of Light stand by your side .
天使 的 光 站立 经过 你的 边 .

光明天使守护在你身边。

[ðɪs] [su'priːm] ['aʊər] [ɪz] [jɔːrz] .
This Supreme hour is yours .
这 最高 小时 是 你的 .

这至高无上的时刻属于你。

[set] [seɪl] .
Set sail .
放 帆 .

启航。

['riːəlaɪz] [jɔːr'self] [æz; əz] [su'priːm] , ['ɪnfɪnət] , [ɪ'mɔːrt(ə)l] , [ðen] [dɪ'vaɪn] .
Realize yourself as Supreme , Infinite , Immortal , then Divine .
意识到 你自己 作为 最高 , 无限 , 不朽 , 然后 神圣的 .

认识到自己是至高无上的、无限的、不朽的，然后是神圣的。

[kraʊn] [wɪð; wɪθ] ['glɔːri] [jʊr; jər] [ˌɪndɪˌvɪdʒu'æləti] .
Crown with glory your individuality .
王冠 和 荣耀 你的 个性 .

用荣耀加冕你的个性。

" [naʊ] [ɑːr; ər] [wiː; wi] [ðə; ði] [sʌnz] [ʌv; əv] [gɑːd] .
" **Now are we the Sons of God .**
" 现在 是 我们 这 儿子们 的 上帝 .

“我们现在是上帝的儿子了。”

" ['lɪmɪtləs] [laɪf] , ['baʊndləs] [kə'pæsitiz] [ʌv; əv] ['paʊər] .
" **Limitless life , boundless capacities of power .**
" 无限 生活 , 无边无际 容量 的 力量 .

“生命无限，力量无穷。”

[ʃʌt] [jʊr; jər] [aɪz] [tuː; tə] [ðə; ði] [fleʃ] , [ʃʌt] [jʊr; jər] [ɪrz] [tuː; tə] [ðə; ði] [wɜːrld] , [ʃʌt] [jʊr; jər] [hɑːrt]
Shut your eyes to the flesh , shut your ears to the world , shut your heart
关闭 你的 眼睛 到 这 肉 , 关闭 你的 耳朵 到 这 世界 , 关闭 你的 心
[tuː; tə] [fɪr] ,
to fear ,
到 害怕 ,

对肉体视而不见，对世俗充耳不闻，对恐惧充耳不闻。

[ʃʌt] [jʊr; jər] [soʊl] [tuː; tə] [heɪt] .
shut your soul to hate .
关闭 你的 灵魂 到 恨 .

封闭你的灵魂，拒绝仇恨。

[stɪk] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃeɪs] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][get][ðə; ði] ['troʊfi] .

Stick	**to**	**the**	**chase**	**until**	**you**	**get**	**the**	**trophy**	**.**
戳	到	这	追赶	直到	你	得到	这	杯	.

坚持不懈，直到赢得奖杯。

[sɜːrtʃ] [fɔːr; fər][ðə; ði]['hoʊli][greɪl] [ʌn'tɪl] [truː] ['lʌvz] [ʌn'taɪərɪŋ] ['mɪnɪstri] [ðə; ði][kʌp][ɪn][jʊr; jər] [ʌn'selfɪʃ]

Search	**for**	**the**	**Holy**	**Grail**	**until**	**true**	**love's**	**untiring**	**ministry**	**the**	**cup**	**in**	**your**	**unselfish**
搜索	为了	这	圣	圣杯	直到	真的	爱的	不懈	部	这	杯子	在	你的	无私

[hænd] ['spɑːklz] [ænd; ənd] ['flæʃɪz] [ɪn][ðə; ði]['krɪmz(ə)n][ænd; ənd] ['sæfaɪər] ['glɔːri][ʌv; əv][jʊr; jər][kwest] .

hand	**sparkles**	**and**	**flashes**	**in**	**the**	**crimson**	**and**	**sapphire**	**glory**	**of**	**your**	**quest**	**.**
手	闪光	和	闪光灯	在	这	赤红	和	蓝宝石	荣耀	的	你的	寻求	.

寻找圣杯，直到真爱不懈的努力，你无私手中的圣杯在绯红与蓝宝石的光辉中闪耀，照亮你追寻的征程。

[bɜːrst][frʌm; frəm][jʊr; jər] ['krɪsəlɪs] [ʌv; əv] [daʊt] [ænd; ənd][ðə; ði] [su'priːm] [wɪŋz] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt]

Burst	**from**	**your**	**chrysalis**	**of**	**doubt**	**and**	**the**	**Supreme**	**wings**	**of**	**the**	**Spirit**
爆裂	从	你的	蛹	的	怀疑	和	这	最高	翅膀	的	这	精神

[ʃæl; ʃəl] [swiːp] [juː; jʊ]['fɔːrwərd][tuː; tə] ['traɪʌmf] .

shall	**sweep**	**you**	**forward**	**to**	**triumph**	**.**
将	扫	你	向前	到	胜利	.

挣脱怀疑的茧蛹，至高无上的精神之翼将带你走向胜利。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] [gluːm] [ɪn]['gɑːdz]['juːnɪvɜːrs] [ɪk'sept] [wʌt] [wiː; wi] [meɪk] [ɑːr'selvz] .

There	**is**	**no**	**gloom**	**in**	**God's**	**universe**	**except**	**what**	**we**	**make**	**ourselves**	**.**
那里	是	不	愁云	在	神的	宇宙	除了	什么	我们	制作	我们自己	.

上帝的宇宙中没有黑暗，除非是我们自己制造了黑暗。

[ðə; ði] [skaɪz] ['spɑːrk(ə)l][wɪð; wɪθ] [ˌpɔsə'bilitiz] , ['kɔːlɪŋ] [juː; jʊ]['ɪntuː][ðer; ðər] ['gloʊɪŋ] [fiːldz] [ʌv; əv]

The	**skies**	**sparkle**	**with**	**possibilities**	**,**	**calling**	**you**	**into**	**their**	**glowing**	**fields**	**of**
这	天空	火花	和	可能性	,	呼叫	你	进入	他们的	发光	字段	的

['paʊər] [ænd; ənd] ['sɜːrvɪs] .

power	**and**	**service**	**.**
力量	和	服务	.

天空闪耀着无限可能，召唤你进入它们充满力量和服务的光辉领域。

[get] ['pæʃ(ə)n] ['ɪntuː][jʊr; jər] [tʃɪld] [soʊl] .

Get	**passion**	**into**	**your**	**chilled**	**soul**	**.**
得到	热情	进入	你的	冷藏	灵魂	.

让激情注入你冰冷的灵魂。

['mæstər] [feɪt] .

Master	**fate**	**.**
掌握	命运	.

掌控命运。

[spæn][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] .

Span	**the**	**universe**	**.**
跨度	这	宇宙	.

横跨宇宙。

[hɜːrl] [fɔːrθ] [ðə; ði] ['θʌndərboʊlt] [ʌv; əv][jʊr; jər]['enərdʒi][ænd; ənd][ðə; ði] ['maʊntnz] [ʌv; əv] ['dɪfɪkəlti] [wɪl]

Hurl	**forth**	**the**	**thunderbolts**	**of**	**your**	**energy**	**and**	**the**	**mountains**	**of**	**difficulty**	**will**
投	前进	这	雷电	的	你的	活力	和	这	山脉	的	困难	将要

[biː; bi][kæst]['ɪntuː][ðə; ði] [siː] .

be	**cast**	**into**	**the**	**sea**	**.**
是	投掷	进入	这	海	.

释放你强大的能量，将困难之山抛入大海。

[teɪk] [jʊr; jər] [pleɪs] [ɪn][ðə; ði] [sʌn] .

Take	**your**	**place**	**in**	**the**	**sun**	**.**
拿	你的	地方	在	这	太阳	.

找个阳光灿烂的地方待着。

[stɑːp] [rɪ'vaɪlɪŋ] [gɑːd][baɪ] ['seɪɪŋ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ə; eɪ][wɜːrm][ʌv; əv][ðə; ði] [dʌst] , [ə; eɪ] ['mɪzrəb(ə)l] ['sɪnər] ,

Stop	reviling	God	by	saying	you	are	a	worm	of	the	dust	,	a	miserable	sinner	,
停止	辱骂	上帝	经过	说	你	是	一个	蠕虫	的	这	灰尘	,	一个	悲惨的	罪人	,

不要再用"尘土中的虫子"、"可怜的罪人"这样的话来亵渎上帝了。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][noʊ] [gʊd] [wɪ'ðɪn] [juː; jʊ] .

and	that	there	is	no	good	within	you	.
和	那	那里	是	不	好的	之内	你	.

而且你内心没有一丝善意。

[kwɪt] ['dæmɪŋ] [jɔːr'self] .

Quit	damning	yourself	.
辞职	令人震惊的	你自己	.

别再自我谴责了。

['nʌθɪŋ] [ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l] .

Nothing	is	impossible	.
没有什么	是	不可能的	.

没有什么是不可能的。

[juː; jʊ][hoʊld][ðə; ði] [kiː] [tuː; tə][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs] .

You	hold	the	key	to	the	Universe	.
你	抓住	这	钥匙	到	这	宇宙	.

你掌握着宇宙的钥匙。

[maɪnd][ɪz] [su'priːm] .

Mind	is	Supreme	.
头脑	是	最高	.

心智至高无上。

[θɔːt] ['lɪmɪtləs] .

Thought	limitless	.
想法	无限	.

思想无限。

[wiːv] [jʊr; jər]['spɪrɪt] [aʊt] [ʌv; əv] ['sʌnbiːmz] .

Weave	your	Spirit	out	of	sunbeams	.
编织	你的	精神	出去	的	阳光	.

用阳光编织你的灵魂。

[siːz] [ðə; ði] ['glɪtərɪŋ] [stɑːrz][ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [jʊr; jər] ['tʃæriːəts] .

Seize	the	glittering	stars	and	they	will	become	your	chariots	.
抢占	这	闪闪发光	明星	和	他们	将要	变得	你的	战车	.

抓住那些闪耀的星星，它们将成为你的战车。

[juː; jʊ][ænd; ənd][ðə; ði]['juːnɪvɜːrs][ʌv; əv][gɑːd][ɑːr; ər][wʌn] .

You	and	the	Universe	of	God	are	one	.
你	和	这	宇宙	的	上帝	是	一	.

你与上帝的宇宙本为一体。

[tuː; tə] - [deɪ] [ɪz][ɪ'tɜːrn(ə)l] .

To	-	day	is	eternal	.
到	-	天	是	永恒	.

今天即永恒。

[ðɪs] ['ʃaɪnɪŋ] ['moʊmənt][ɪz] [ˌevər'læstɪŋ] .

This	shining	moment	is	everlasting	.
这	灼灼	片刻	是	永恒	.

这闪耀的瞬间将永存。

[lɪft] [jʊr; jər] [aɪz] [tuː; tə] ['vɪʒənz] [ðæt] [gliːm] [θruː] [ðə; ði]['pɜːrp(ə)l] [klaʊdz] [ʌv; əv] ['lʌvlinəs] ,

Lift	your	eyes	to	Visions	that	gleam	thru	the	purple	clouds	of	loveliness	,
举起	你的	眼睛	到	愿景	那	闪耀	通过	这	紫色的	云	的	可爱	,

抬起你的双眼，去看那透过紫色云雾闪耀的美丽景象。

[frʌm; frəm][ðə; ði] ['mætʃləs] [fɔ:rmz][ʌv; əv] ['bju:ti] , [ænd; ənd][ju:; jʊ][ʃæl; ʃəl] [si:] [ðə; ði][ɪn'vɪzəb(ə)l] .

from	**the**	**matchless**	**forms**	**of**	**Beauty**	**,**	**and**	**YOU**	**SHALL**	**SEE**	**THE**	**INVISIBLE**	**.**
从	这	无比	表格	的	美丽	,	和	你	将	看	这	无形的	.

从无与伦比的美丽形式中，你将看到不可见的。

['lɪs(ə)n][tu:; tə][ðə; ði] ['vɔɪsɪz] [ðæt] [ʌn'sil] [ðə; ði] ['velvɪt] [lɪps][ʌv; əv]['saɪləns] , [ænd; ənd][ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl]

Listen	**to**	**the**	**Voices**	**that**	**unseal**	**the**	**velvet**	**lips**	**of**	**Silence**	**,**	**and**	**YOU**	**SHALL**
听	到	这	声音	那	启封	这	天鹅绒	嘴唇	的	沉默	,	和	你	将

[hɪr] [ðə; ði] [ɪn'ɔ:dəbl] .

HEAR	**THE**	**INAUDIBLE**	**.**
听到	这	听不清	.

聆听那些揭开寂静天鹅绒般嘴唇的声音，你将听到那不可听见的声音。

[pʊt] [fɔ:rθ] [jʊr; jər] [su'pri:m] [hænd]['ʌntə,ʌntu] [də'mɪnjənz] , [ˌprinsi'pælitiz] [ænd; ənd] ['paʊɝz] , [ænd; ənd]

Put	**forth**	**your**	**Supreme**	**hand**	**unto**	**Dominions**	**,**	**Principalities**	**and**	**Powers**	**,**	**and**
放	前进	你的	最高	手	到	领地	,	公国	和	权力	,	和

[ju:; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [du:][ðə; ði] [ɪm'pɑ:səb(ə)l] .

YOU	**SHALL**	**DO**	**THE**	**IMPOSSIBLE**	**.**
你	将	做	这	不可能的	.

向执政的、掌权的、有能的势力伸出你的至高之手，你必能行不可能的事。

[ɪf] [ju:; jʊ] [wɪʃ] [taɪm][tu:; tə][goʊ][fæst] , [ju:z][ðə; ði][spɜ:r][ʌv; əv][ðə; ði]['moʊmənt] .

If	**you**	**wish**	**time**	**to**	**go**	**fast**	**,**	**use**	**the**	**spur**	**of**	**the**	**moment**	**.**
如果	你	希望	时间	到	去	快速地	,	使用	这	刺	的	这	片刻	.

如果你想让时间过得快一些，那就抓住一时兴起的机会。

['wɪmɪn] [wɜ:r; wər]['nevər][soʊ] [ə'træktɪv] , ['nevər] [drest] [soʊ] ['bju:tɪfli] [æz; əz] [naʊ] ,

Women	**were**	**never**	**so**	**attractive**	**,**	**never**	**dressed**	**so**	**beautifully**	**as**	**now**	**,**
女性	是	绝不	所以	吸引人的	,	绝不	穿着	所以	非常漂亮	作为	现在	,

女人从未像现在这样美丽动人，也从未像现在这样穿着打扮如此漂亮。

[ænd; ənd] [ðeɪ] ['nevər] [wɔ:r] [soʊ] [fju:] [kloʊðz] .

and	**they**	**never**	**wore**	**so**	**few**	**clothes**	**.**
和	他们	绝不	穿着	所以	很少	衣服	.

而且他们从来没有穿过这么少的衣服。

[bleɪm] [noʊ][wʌn] [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər] [ʌn'hæpi] , [fɔ:r; fər] ['evri] [lɔ:] ,

Blame	**no**	**one**	**if**	**you**	**are**	**unhappy**	**,**	**for**	**every**	**law**	**,**
责备	不	一	如果	你	是	不开心	,	为了	每一个	法律	,

如果你不开心，不要责怪任何人，因为每一条法律都是如此。

[fɔ:rs] [ænd; ənd] ['ɪnfluəns] [ɪn][ðə; ði]['ju:nɪvɜ:rs][ɪz][fɔ:r; fər][jʊr; jər] ['hɑ:rməni] [ænd; ənd] ['hæpinəs] .

force	**and**	**influence**	**in**	**the**	**Universe**	**is**	**for**	**your**	**Harmony**	**and**	**Happiness**	**.**
力量	和	影响	在	这	宇宙	是	为了	你的	和谐	和	幸福	.

宇宙中的力量和影响都是为了你的和谐与幸福。

[ju:z][ðem; ðəm] .

USE	**THEM**	**.**
使用	他们	.

使用它们。

[tʃɪr] [ʌp] .

Cheer	**up**	**.**
欢呼	向上	.

开心点。

[ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ɔ:l] [raɪt] [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][bɔ:ld] ['hedɪd] [ˌaʊt'saɪd] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][nɑ:t][bɔ:ld][ˌɪn'saɪd] .

You	**are**	**all**	**right**	**if**	**you**	**are**	**bald**	**headed**	**outside**	**,**	**if**	**you**	**are**	**not**	**bald**	**inside**	**.**
你	是	全部	正确的	如果	你	是	秃	标题	外部	,	如果	你	是	不是	秃	里面	.

如果你外表秃顶，但内心不秃顶，那你就没问题。

[rɪ'membər] , ['sæmsən][dɪd][hɪz; ɪz] [bɪgɪst] ['kɪlɪŋ] ['æftər][hi:; hi][lɔ:st][hɪz; ɪz] [her] .

Remember	**,**	**Samson**	**did**	**his**	**biggest**	**killing**	**after**	**he**	**lost**	**his**	**hair**	**.**
记住	,	参孙	做过	他的	最大	杀	后	他	丢失的	他的	头发	.

记住，参孙是在失去头发之后才犯下最严重的罪行的。

[jʊr; jər][bɔ:ld] [hed] [ɪz][laɪk]['pærədaɪs] , [ðeəz; ðəz][noʊ] ['pɑ:rtɪŋ] [ðer; ðər] .

Your	**bald**	**head**	**is**	**like**	**Paradise**	**,**	**there's**	**no**	**parting**	**there**	**.**
你的	秃	头	是	喜欢	天堂	,	有	不	离别	那里	.

你的光头就像天堂，那里没有分界线。

[jʊr; jər] [ti:θ] [meɪ] [bi:; bi][aʊt] , [ænd; ənd][jʊr; jər] [her] [meɪ] [bi:; bi] [θɪn] ,

Your	**teeth**	**may**	**be**	**out**	**,**	**and**	**your**	**hair**	**may**	**be**	**thin**	**,**
你的	牙齿	可能	是	出去	,	和	你的	头发	可能	是	薄的	,

你的牙齿可能脱落，头发也可能稀疏，

[jet] [ðeəz; ðəz] ['meni] [ə; eɪ] [gʊd] [tu:n] [ɪn][æn; ən][oʊld][ˌvaɪə'lɪn] .

yet	**there's**	**many**	**a**	**good**	**tune**	**in**	**an**	**old**	**violin**	**.**
然而	有	许多	一个	好的	调	在	一个	老的	小提琴	.

然而，一把老旧的小提琴里也蕴藏着许多动听的曲子。

[ðə; ðɪ]['ɑ:ptɪmɪst] [si:z] [ðə; ðɪ] ['doʊnʌt] , [ðə; ðɪ] ['pesɪmɪst] [si:z] [ðə; ðɪ][hoʊl] .

The	**Optimist**	**sees**	**the**	**doughnut**	**,**	**the**	**Pessimist**	**sees**	**the**	**hole**	**.**
这	乐天派	看到	这	油炸圈饼	,	这	悲观主义者	看到	这	洞	.

乐观者看到的是甜甜圈，悲观者看到的是甜甜圈上的洞。

[ðə; ðɪ] ['pesɪmɪst] [æsks] : " [ɪz][ðer; ðər]['eni] [mɪlk][ɪn] [ðæt] ['pɪtʃər] ?

The	**Pessimist**	**asks**	**:**	**"**	**Is**	**there**	**any**	**milk**	**in**	**that**	**pitcher**	**?**
这	悲观主义者	问	:	"	是	那里	任何	牛奶	在	那	投手	?

悲观主义者问道："那个罐子里有牛奶吗？"

" [ðə; ðɪ]['ɑ:ptɪmɪst][æsks] : " [wɪl] [ju:; jʊ] [pli:z] [pæs] [ðə; ðɪ] [kri:m] ?

"	**The**	**Optimist**	**asks**	**:**	**"**	**Will**	**you**	**please**	**pass**	**the**	**cream**	**?**
"	这	乐天派	问	:	"	将要	你	请	经过	这	奶油	?

乐观主义者问道："请把奶油递给我好吗？"

" [ə; eɪ] ['pesɪmɪst] [ɪz][ə; eɪ][mæn] [hu:] ['waɪndz][æn; ən] [eɪt] - [deɪ] [klɑ:k] ['evri] [naɪt] .

"	**A**	**Pessimist**	**is**	**a**	**man**	**who**	**winds**	**an**	**eight**	**-**	**day**	**clock**	**every**	**night**	**.**
"	一个	悲观主义者	是	一个	男人	WHO	风	一个	八	-	天	钟	每一个	夜晚	.

悲观主义者就像每天晚上给八天钟上发条的人。

[æn; ən]['ɑ:ptɪmɪst][ɪz][ə; eɪ][mæn] [hu:] ['gɪvz] [hɪz; ɪz] [klɑ:k] [ə'weɪ] [soʊ][æz; əz][nɑ:t][tu:; tə] [lu:z] ['eni] [gʊd]

An	**Optimist**	**is**	**a**	**man**	**who**	**gives**	**his**	**clock**	**away**	**so**	**as**	**not**	**to**	**lose**	**any**	**good**
一个	乐天派	是	一个	男人	WHO	给予	他的	钟	离开	所以	作为	不是	到	失去	任何	好的

[taɪm] ['waɪndɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] .

time	**winding**	**it**	**.**
时间	绕线	它	.

乐观主义者会把自己的钟送人，这样就不会浪费上弦的好时间。

[ə; eɪ] ['pesɪmɪst] [ɪz][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][soʊ] [ˌdɪsə'gri:əb(ə)l] , [hi:; hi][wəʊnt] [i:t] ['eniθɪŋ] [ðæt] [ə'gri:z] [wɪð; wɪθ]

A	**Pessimist**	**is**	**a**	**person**	**so**	**disagreeable**	**,**	**he**	**won't**	**eat**	**anything**	**that**	**agrees**	**with**
一个	悲观主义者	是	一个	人	所以	令人不快的	,	他	惯于	吃	任何事物	那	同意	和

[hɪm; ɪm] .

him	**.**
他	.

悲观主义者是一个令人讨厌的人，即使他喜欢某种食物，他也不会吃。

[æn; ən]['ɑ:ptɪmɪst][ɪz][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] [hu:] [kæn; kən] [i:t] [ə; eɪ] ['kɑ:tɪdʒ] ['pʊdɪŋ] [soʊ] [ə'gri:əbli] [ðæt]

An	**Optimist**	**is**	**a**	**person**	**who**	**can**	**eat**	**a**	**cottage**	**pudding**	**so**	**agreeably**	**that**
一个	乐天派	是	一个	人	WHO	能	吃	一个	小屋	布丁	所以	欣然	那

[ju:; jʊ] [θɪŋk] [hi:; hi][ɪz][end'ʒɔɪɪŋ] [ə; eɪ] [braʊn] [stoʊn] ['pæləs] [ɑ:n] ['rɪvərsaɪd] [draɪv] .

you	**think**	**he**	**is**	**enjoying**	**a**	**brown**	**stone**	**palace**	**on**	**Riverside**	**Drive**	**.**
你	思考	他	是	享受	一个	棕色的	石头	宫殿	在	河边	驾驶	.

乐观主义者能津津有味地吃下乡村布丁，让你觉得他像是在河滨大道上的一座棕色石头宫殿里享受生活。

" [gɑːd] [gɪv] [ˌjuː 'es][men] !
" God give us men !
" 上帝 给 我们 男人 !

上帝赐给我们男人!

[ə; eɪ][taɪm] [laɪk] [ðɪs] [dɪ'mændz] [strɔːŋ] [maɪndz] , [greɪt] ['hɑːrts] , [truː] [feɪθ] , [ænd; ənd] ['redi] [hændz] ;
A time like this demands Strong minds , great hearts , true faith , and ready hands ;
一个 时间 喜欢 这 需求 强的 思想 , 伟大的 心 , 真的 信仰 , 和 准备好 双手 ;

这样的时代需要坚强的意志、伟大的心灵、坚定的信仰和勤奋的行动;

[men] [huːm] [ðə; ði] [lʌst] [ʌv; əv] ['ɑːfɪs] [dʌz] [nɑːt] [kɪl] ;
Men whom the lust of office does not kill ;
男人 谁 这 欲望 的 办公室 做 不是 杀 ;

那些不为权力欲望所害的人;

[men] [huːm] [ðə; ði] [spɔɪl] [ʌv; əv] ['ɑːfɪs] [dʌz] [nɑːt] [baɪ] ; [men] [huː] [pə'zes] [ə'pɪnjənz] [ænd; ənd][ə; eɪ]
Men whom the spoil of office does not buy ; Men who possess opinions and a
男人 谁 这 剧透 的 办公室 做 不是 买 ; 男人 WHO 具有 意见 和 一个
[wɪl] ;
will ;
将要 ;

不为官位所谋取私利的人; 有主见和意志的人;

[men] [huː] [hæv; həv] ['ɑːnər] , [men] [huː] [wɪl] [nɑːt][laɪ] ; [men] [huː] [kæn; kən][stænd] [bɪ'fɔːr] [ə; eɪ]
Men who have honor , men who will not lie ; Men who can stand before a
男人 WHO 有 荣誉 , 男人 WHO 将要 不是 说谎 ; 男人 WHO 能 站立 前 一个
['deməgɑːg] ,
demagogue ,
煽动者 ,

有荣誉感的人，不会说谎的人; 能够抵挡蛊惑人心的政客的人。

[ænd; ənd] [dæm] [hɪz; ɪz] ['tretʃərəs] ['flætəriːz] [wɪ'ðaʊt] ['wɪŋkɪŋ] !
And damn his treacherous flatteries without winking !
和 该死 他的 奸诈 奉承 没有 眨眼 !

对他那些虚伪的奉承话嗤之以鼻!

[tɔːl] [men] , [sʌn] [kraʊnd] , [huː] [lɪv; laɪv] [ə'bʌv] [ðə; ði] [fɑːg] [ɪn] ['pʌblɪk] ['duːti] [ænd; ənd] [ɪn] ['praɪvət]
Tall men , sun crowned , who live above the fog In public duty and in private
高的 男人 , 太阳 加冕 , WHO 居住 多于 这 多雾路段 在 民众 责任 和 在 私人的
['θɪŋkɪŋ] .
thinking .
思维 .

高大的男人们，头戴太阳的王冠，生活在迷雾之上，在公共职责和私人思考中。

" [dʒeɪ] . [dʒiː] . ['hɑːlənd] .
" J . G . HOLLAND .
" J . G . 荷兰 .

"JG HOLLAND。

[ðə; ði] ['ɔːθər] [ʌv; əv] [ðiːz] ['lesnz; 'lesənz][hæz; həz] [bɪn] [ə; eɪ]['stuːd(ə)nt][ʌv; əv] [ˌsaɪkoʊ'θerəpi] ,
The Author of these Lessons has been a student of Psychotherapy ,
['ment(ə)l] [sə'dʒestʃənz] ,
Mental Suggestions ,
精神的 建议 ,

这些课程的作者曾学习过心理治疗和精神暗示。

[ænd; ənd][ðə; ði] [lɔːz] [ʌv; əv]['pɜːrsən(ə)l] ['paʊər] , [fɔːr; fər] ['twenti] - [eɪt] ['jɪrz] .
and the Laws of Personal Power , for twenty - eight years .
和 这 法律 的 个人的 力量 , 为了 二十 - 八 年 .

以及《个人力量法则》，长达二十八年。

['dʊrɪŋ] [ðæt] [taɪm] [hæz; həz] ['lektʃərd] [ɪk'stensɪvli] [ɪn] [ðə; ði] [ju'naɪtɪd] [steɪts] ,

During	that	time	has	lectured	extensively	in	the	United	States	,
期间	那	时间	有	讲课	广泛地	在	这	团结的	各州	,

在此期间，他曾在美国进行过广泛的演讲。

[ænd; ənd] [baɪ] [də'rekt] [ænd; ənd] [ˌɪndə'rekt] ['pɜːrsən(ə)l] [əd'vaɪs] [hæz; həz] [helpt] ['meni] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz]

and	by	direct	and	indirect	personal	advice	has	helped	many	thousands
和	经过	直接的	和	间接	个人的	建议	有	帮助	许多	数千

[ʌv; əv] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [tuː; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [sɪ'vɪr] [fɔːrmz] [ʌv; əv] ['ment(ə)l] ,

of	men	and	women	to	overcome	severe	forms	of	mental	,
的	男人	和	女性	到	克服	严重	表格	的	精神的	,

通过直接和间接的个人建议，他帮助成千上万的男女克服了严重的精神疾病。

['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd] ['pɜːrsən(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [rɪ'stɔrɪŋ] [ðem; ðəm] [tuː; tə] ['æktɪv] ['juːsflnəs] .

physical	and	personal	conditions	,	restoring	them	to	active	usefulness	.
身体的	和	个人的	状况	,	恢复	他们	到	积极的	用处	.

改善身体和个人状况，使其恢复到积极的工作状态。

[ɪf] [jʊr; jər] [frendz] ['kænɑːt] [sɪ'kjʊr] [ðiːz] ['lesnz, 'lesənz] [ʌv; əv] [ðer; ðər] ['bʊkselər] , [hæv; həv] [ðem; ðəm]

If	your	friends	cannot	secure	these	lessons	of	their	bookseller	,	have	them
如果	你的	朋友们	不能	安全的	这些	课程	的	他们的	书商	,	有	他们

[send] [də'rekt] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ɔːθər] ,

send	direct	to	the	Author	,
发送	直接的	到	这	作者	,

如果你的朋友无法从书商那里获得这些教材，请他们直接寄给作者。

[ɪn'kləuzɪŋ] ['twenti] - [faɪv] [sents] [kɔɪn] .

enclosing	twenty	-	five	cents	coin	.
封闭	二十	-	五	分	硬币	.

内附一枚25美分硬币。

[noʊ] ['pɜːrs(ə)n] [ə'mʌŋ] [ɔːl] [ðə; ði] ['mɪljənz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ɜːrθ] [kæn; kən] [meɪk] [juː; jʊ] [ʌn'hæpi] , [ɪk'sept] [jɔːr'self] .

No	person	among	all	the	millions	of	the	earth	can	make	you	unhappy	,	except	yourself	.
不	人	之中	全部	这	百万	的	这	地球	能	制作	你	不开心	,	除了	你自己	.

地球上数以百万计的人中，除了你自己，没有人能让你不快乐。

[maɪ] [nuː] ['meθəd] [ʌv; əv] ['ment(ə)l] [ɪn'dʌkʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['pɜːrsən(ə)l] [əd'vaɪs] [ænd; ənd] [ɪn'strʌkʃ(ə)n]

MY	NEW	METHOD	OF	MENTAL	INDUCTION	with	PERSONAL	ADVICE	AND	INSTRUCTION
我的	新的	方法	的	精神的	就职	和	个人的	建议	和	操作说明

我的全新精神诱导方法，附带个人建议和指导

[di'veləps] [fɔːr] ['saɪkɪk] ['fɔːrsɪz]

Develops	Four	Psychic	Forces
发展	四	精神	部队

开发四种精神力量

[let] [ˌem 'iː] [help] [juː; jʊ] [sɑːlv] [jʊr; jər] ['dɪfɪkəlt] ['pɜːrsən(ə)l] ['prɔːbləms] , [ˌsɪtʃʊ'eʃənz] , [ɔːr] [kən'dɪʃ(ə)nz] .

Let	me	help	you	solve	your	difficult	personal	problems	,	situations	,	or	conditions	.
让	我	帮助	你	解决	你的	难的	个人的	问题	,	情况	,	或者	状况	.

让我来帮助你解决你棘手的个人问题、困境或难题。

[aɪ][kæn; kən][eɪd][juː; jʊ][tuː; tə][biː; bi] [friː] [ʌv; əv]['ment(ə)l][kən'fjuːʒ(ə)n] , [dɪ'stræktɪŋ] ['sɜːrkəmstænsɪz] ,

I	can	aid	you	to	be	free	of	mental	confusion	,	distracting	circumstances	,
我	能	援助	你	到	是	自由的	的	精神的	困惑	,	分散注意力	情况	,

[ænd; ənd][en'tæŋgəlɪŋ] ['dɪfəkəltɪz] .

and	entangling	difficulties	.
和	纠缠	困难	.

我可以帮助您摆脱精神混乱、分心的环境和纠缠不清的困难。

[aɪ] [wɪl] [help] [juː; jʊ][tuː; tə]['oʊpən] [nuː] [peɪz] , [kri'eɪt] [nuː] [kən'dɪʃ(ə)nz] , [əb'teɪn] [nuː] ['vɪʒ(ə)n] ,

I	will	help	you	to	open	new	paths	,	create	new	conditions	,	obtain	new	vision	,
我	将要	帮助	你	到	打开	新的	路径	,	创造	新的	状况	,	获得	新的	想象	,

我将帮助你开辟新道路，创造新条件，获得新视野。

[ænd; ənd] [ə'tʃiːv] [ə; eɪ] ['pɑːzətɪv] ['mæstəri] .

and	achieve	a	positive	mastery	.
和	达到	一个	积极的	精通	.

并达到积极的精通状态。

[ə; eɪ][wɜːrld][ʌv; əv] [nuː] [ri'ælitiz] , [rɪtʃ] [ˌɑːpər'tuːnətiz] , ['brɪliənt] [ˌpɔsə'bilitiz] [ə'weits] [jʊr; jər] [gɪfts] ,

A	world	of	new	realities	,	rich	opportunities	,	brilliant	possibilities	awaits	your	gifts	,
一个	世界	的	新的	现实	,	富有的	机会	,	杰出的	可能性	等待	你的	礼物	,

['tælənts][ænd; ənd] [ə'bɪlətiz] .

talents	and	abilities	.
天赋	和	能力	.

一个充满新现实、丰富机遇和无限可能的世界正等待着你的天赋、才能和能力。

[juː; jʊ] [meɪ] , [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] , [sək'ses] , ['hæpinəs] , ['hɑːrməni][ænd; ənd] [lʌv] .

You	may	,	and	should	have	,	success	,	happiness	,	harmony	and	love	.
你	可能	,	和	应该	有	,	成功	,	幸福	,	和谐	和	爱	.

你或许可以，也应该拥有成功、幸福、和谐与爱。

[juː; jʊ] [pə'zes] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv][daɪ'næmɪk]['enərdʒi] , [ˌɪntu'ɪʃ(ə)n] , [ɪ'nɪʃətɪv] [ænd; ənd] [ɪn'dʌktɪv] ['paʊər] .

You	possess	sources	of	dynamic	energy	,	intuition	,	initiative	and	inductive	power	.
你	具有	来源	的	动态的	活力	,	直觉	,	倡议	和	归纳法	力量	.

你拥有充沛的活力、直觉、主动性和归纳能力。

[jʊr; jər][eɪdʒ] [dʌz] [nɑːt] ['mætər] , [juː; jʊ][kæn; kən][stɑːrt] [ə'nuː] .

Your	age	does	not	matter	,	you	can	start	anew	.
你的	年龄	做	不是	事情	,	你	能	开始	重新	.

年龄并不重要，你可以重新开始。

[steɪt] [jʊr; jər] [keɪs] ['klɪrli] [ænd; ənd] ['briːfli] .

STATE	YOUR	CASE	CLEARLY	AND	BRIEFLY	.
状态	你的	案件	清楚地	和	简要地	.

请清晰简洁地陈述你的理由。

[aɪ] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] ['ænsər] [fɔːr; fər][juː; jʊ][faɪv] ['kwestʃənz] [ə'pɑːn]['pɜːrsən(ə)l] ['mætərz] [kən'sɜːrnɪŋ] [wɪtʃ]

I	will	also	answer	for	you	five	questions	upon	personal	matters	concerning	which
我	将要	还	回答	为了	你	五	问题	之上	个人的	事情	有关	哪个

[juː; jʊ] [meɪ] [dɪ'zaɪər]['speʃ(ə)l][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] ,

you	may	desire	special	information	,
你	可能	欲望	特别的	信息	,

我还会回答您可能希望获得特别信息的五个关于个人问题。

[əd'vaɪs] , [ɔːr] ['gaɪd(ə)ns] .

advice	,	or	guidance	.
建议	,	或者	指导	.

建议或指导。

[jʊr; jər] ['kɑːnfɪdəns] [ɪz] [kept] [ɪn'vaɪələt] .

Your	confidence	is	kept	inviolate	.
你的	信心	是	保留	不可侵犯	.

您的隐私绝对保密。

[θruː] [maɪ] [nuː] ['meθəd] [ʌv; əv]['ment(ə)l] [ɪn'dʌkʃ(ə)n] ,

Thru	my	new	Method	of	Mental	Induction	,
通过	我的	新的	方法	的	精神的	就职	,

通过我的新精神诱导方法，

[aɪ][wɜːrk][fɔːr; fər][juː; jʊ][ænd; ənd][wɪð; wɪθ][juː; jʊ] ['deɪli] [fɔːr; fər][ðə; ði] [fʊl] [ˌriːələ'zeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər]

I	work	for	you	and	with	you	daily	for	the	full	realization	of	your
我	工作	为了	你	和	和	你	日常的	为了	这	满的	实现	的	你的

[dɪ'zaɪɚz] .

desires	.
欲望	.

我每天与你一起努力，为你服务，以实现你的所有愿望。

[maɪ][tɜːrmz][ɑːr; ər] $2 [ɪn] [æd'væns] , [jʊr; jər] ['mʌni] [bæk] , [ɪf] [aɪ][feɪl][tuː; tə][help][juː; jʊ] .

My	terms	are	$2	in	advance	,	your	money	back	,	if	I	fail	to	help	you	.
我的	条款	是	$2	在	进步	,	你的	钱	后退	,	如果	我	失败	到	帮助	你	.

我的条件是预付2美元，如果我没能帮到你，就把钱退给你。

[raɪt] [jʊr; jər] [neɪm] [ænd; ənd] [ə'dres] ['klɪrli] .

Write	your	name	and	address	clearly	.
写	你的	姓名	和	地址	清楚地	.

请清晰地写出您的姓名和地址。

[ə'dres] : ['draɪv, 'dɑːktɚ] . [krɔːft] , [nuː] ['heɪv(ə)n] , [kɑːn] .

Address	:	Dr	.	Croft	,	New	Haven	,	Conn	.
地址	:	博士	.	克罗夫特	,	新的	避风港	,	连接	.

地址：克罗夫特博士，康涅狄格州纽黑文市

[noʊ] ['paʊər] [ɑːn] [ðɪs] [ɜːrθ] [kæn; kən] [kiːp] [juː; jʊ] [daʊn] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [tuː; tə][raɪz] .

No	power	on	this	earth	can	keep	you	down	,	if	you	WILL	to	rise	.
不	力量	在	这	地球	能	保持	你	向下	,	如果	你	将要	到	上升	.

只要你决心崛起，世上没有任何力量能够将你击垮。

[smaɪl] [waɪl] [juː; jʊ][kæn; kən] , [jʌŋ] [mæn] , [fɔːr; fər][sʌm; səm][deɪ] [juː; jʊ] [meɪ] ['mæri] [jʊr; jər]

Smile	while	you	can	,	young	man	,	for	some	day	you	may	marry	your
微笑	尽管	你	能	,	年轻的	男人	,	为了	一些	天	你	可能	结婚	你的

[ɛm'plɔɪɚz, ɪm'plɔɪɚz] ['dɔːtər] ,

employer's	daughter	,
雇主的	女儿	,

年轻人，趁还能笑的时候就笑吧，因为说不定哪天你就会娶到你老板的女儿。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [ˌmɪljə'ner] ; [ðen] [juː; jʊ][kɑːnt] [smaɪl] .

and	become	a	millionaire	;	then	you	can't	smile	.
和	变得	一个	百万富翁	;	然后	你	不能	微笑	.

成为百万富翁之后，你就笑不出来了。

[ðə; ði]['dev(ə)l] [læft] ['oʊvər] - [taɪm] [wen] [hiː; hi][ɪn'spaɪərd][ðə; ði][ə'lɑːrm][klɑːk] .

The	Devil	laughed	over	-	time	when	he	inspired	the	alarm	clock	.
这	魔鬼	笑了	超过	-	时间	什么时候	他	灵感	这	警报	钟	.

魔鬼在发明闹钟时，一次又一次地发出笑声。

[ðer; ðər][wʌns][wʌz; wəz][ə; eɪ][mæn] [huː] [faʊnd] [ə; eɪ][fæt] [waɪt] [grʌb] ['iːtɪŋ] [hɪz; ɪz]['kjuːkʌmbər][vaɪnz] ;

There	once	was	a	man	who	found	a	fat	white	grub	eating	his	cucumber	vines	;
那里	一次	曾是	一个	男人	WHO	成立	一个	胖的	白色的	幼虫	吃	他的	黄瓜	藤蔓	;

从前有一个人发现一条肥大的白色蛆虫正在啃食他的黄瓜藤；

[hiː; hi][dɪd][nɑːt] [swer] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] ,

he	did	not	swear	at	it	,
他	做过	不是	发誓	在	它	,

他没有咒骂它。

[bʌt; bət] [tʊk] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt] [tuː; tə] [siː] [ænd; ənd] [kɔːt] [ə; eɪ] [ʃæd] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [sə'plaɪd] [fuːd]

but	took	it	out	to	sea	and	caught	a	shad	with	it	that	supplied	food
但	采取	它	出去	到	海	和	捕捉	一个	鲥鱼	和	它	那	供应	食物

[fɔːr; fər] [hɪm'self] [ænd; ənd] ['fæməli] [ʌv; əv] [naɪn] ['tʃɪldrən] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [hoʊl] [deɪ] .

for	himself	and	family	of	nine	children	for	a	whole	day	.
为了	他自己	和	家庭	的	九	孩子们	为了	一个	所有的	天	.

但他带着它出海，用它捕获了一条鲥鱼，足够他和九个孩子一家吃一整天。

[ðæt] [ɪz] [ɪ'nɪʃətɪv] .

That	is	initiative	.
那	是	倡议	.

这就是主动性。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神